

ILMASTOAHDISTUS

Syyt ja selviytymisstrategiat

Mari Valkola

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Sosiaalipsykologia

Maisterintutkielma

08/2021

Tiivistelmä

Tiedekunta: Valtiotieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Sosiaalipsykologia

Tekijä: Mari Valkola

Työn nimi: ILMASTOAHDISTUS Syyt ja selviytymisstrategiat

Työn laji: maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: 8/2021

Sivumäärä: 60 sivua

Avainsanat: ilmastonmuutos, ilmastoahdistus, ympäristöahdistus, ilmastohuoli, tunteet, selviytymisstrategiat, huolen motivaatiot, ongelmakeskittynyt strategia, merkityskeskittynyt strategia, tunnekeskittynyt strategia, biosfäärinen huoli, altruistinen huoli, egoistinen huoli, sosiokognitiivinen teoria ympäristöhuolesta, socio-cognitive theory for environmental concern, transaktionaalinen selviytymismalli, transactional model of coping, monimenetelmällinen lähestymistapa, mixed methods research

Ohjaaja tai ohjaajat: Anna-Maija Pirttilä-Backman

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto

Muita tietoja:

Tiivistelmä:

Maisterintutkielmani käsittelee ilmastoahdistusta. Tutkin sitä, miten eri ilmastoahdistuksen sisältämät tunteet ja käyttäytymistavat, ilmastohuolen takana olevat motivaatiot ja ilmastoahdistuksen kanssa selviytymisessä käytetyt selviytymisstrategiat ilmenevät ja kuinka paljon niitä esiintyy. Lisäksi tutkin, onko näillä asioilla yhteyttä sukupuoleen ja ikään. Tutkin vielä, ovatko huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat yhteydessä toisiinsa.

Käytän teoreettisena taustana sosiokognitiivista teoriaa ympäristöhuolesta (*socio-cognitive theory for environmental concern*) ja transaktionaalista selviytymismallia (*transactional model of coping*). Ilmastoahdistuksen määrittelemisessä olen hyödyntänyt tutkimustietoa liittyen sen eri ulottuvuuksiin. Tutkielmani siis nojaa vahvasti aiempaan tutkimukseen ja teoriaan, mutta olen avoin myös uusille aineistosta esiin nouseville ilmiöille.

Aineistoni on Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta varten keväällä 2019 tehty kysely, jossa kysytään ympäristöahdistukseen liittyviä kysymyksiä. Kysely on suunnattu erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille. Kyselyyn on vastannut yhteensä 538 henkilöä. Teen tutkielmani ns. mixed methods research -lähestymistavan mukaisesti, eli käytän sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Käyttämäni analyysimenetelmät ovat sisällönanalyysi, kvantifiointi, faktorianalyysi, varianssianalyysi ja korrespondenssianalyysi.

Tutkielmani tulokset osoittavat, että ilmastoahdistuneet ihmiset voivat kokea surua, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää, epävarmuutta, huolta, toivoa, toivottomuutta, turhautuneisuutta, avuttomuutta/voimattomuutta, vihaa/ärtymystä ja ristiriitaisuutta. Myös toisten syyttely/asian ulkoistaminen ja ympäristöystävällinen käyttäytyminen ovat ilmastoahdistukseen kuuluvia ilmiöitä. Ilmastoahdistusta koetaan eri syistä, joita ovat egoistien huoli, altruistinen huoli ja biosfäärinen huoli. Ilmastoahdistuksen kanssa selviytymisessä käytetään erilaisia strategioita, joita ovat ongelmakeskittynyt strategia, merkityskeskittynyt strategia ja tunnekeskittynyt strategia. Ongelmakeskittyneen strategian mukainen toiminta on yleistä, sillä sitä esiintyy noin 46 prosentilla vastaajista. Häpeää ja egoistista huolta esiintyy kaikkein vähiten, ei juuri ollenkaan.

Biosfäärinen huoli näkyy esimerkiksi huolena eläimistä tai ympäristöstä koko maapallon tulevaisuuden kannalta. Altruistinen huoli näkyy esimerkiksi huolena omien lapsien tulevaisuudesta. Egoistinen huoli näkyy huolena vain omasta tulevaisuudesta. Ongelmakeskittynyt strategia näkyy paljolti ympäristöystävällisenä käyttäytymisenä. Tunnekeskittynyt strategia näkyy esimerkiksi ilmastonmuutoksen vakavuuden vähättelynä. Merkityskeskittynyt strategia näkyy esimerkiksi tutkimustiedon arvostamisena.

Tutkielmani osoittaa tukea asettamalleni hypoteesille 1: "Nuoret ja naiset ilmaisevat enemmän ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita kuin muut". Naiset käyttäytyvät enemmän ongelma- ja merkityskeskittyneiden strategioiden mukaisesti kuin miehet. Tutkielmani mukaan huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat eivät ole merkittävästi yhteydessä toisiinsa. Tutkielmani ei osoita tukea hypoteesille 2: "Biosfäärinen ja altruistinen huoli ennustavat ongelma- ja merkityskeskittyntä strategiaa". Hypoteesi 3: "Biosfäärinen huoli ennustaa huolen motivaatioista kaikkein todennäköisimmin ongelma- ja merkityskeskittyntä strategiaa", saa lievää tukea. Tutkielmani osoittaa vahvaa tukea hypoteesille 4: "Egoistinen huoli ei ennusta ainakaan ongelma- ja merkityskeskittyntä strategiaa".

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 AHDISTUKSEN JA ILMASTOAHDISTUKSEN MÄÄRITTELY, TRANSAKTIONAALISEN SELVIYTYMISMALLIN JA SOSIOKOGNITIIVISEN TEORIAN ESITTELY SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT | 3 |
| 2.1 Ahdistus | 3 |
| 2.2 Ilmastoahdistus | 4 |
| 2.3 Transaktionaalinen selviytymismalli | 6 |
| 2.4 Sosiokognitiivinen teoria ympäristöhuolesta | 8 |
| 2.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit | 9 |
| 3 METODIT | 11 |
| 3.1 Aineiston keruu | 12 |
| 3.2 Analyysimenetelmät | 14 |
| 3.2.1 Sisällönanalyysi ja kvantifiointi | 14 |
| 3.2.2 Faktorianalyysi, varianssianalyysi ja korrespondenssianalyysi | 18 |
| 4 TULOKSET | 21 |
| 4.1 Ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden ja käyttäytymistapojen, selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden esiintyminen laadullisesti tarkasteltuna | 21 |
| 4.2 Ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden ja käyttäytymistapojen, selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden esiintyvyyismäärät | 28 |
| 4.3 Selviytymisstrategioiden kuvailua | 40 |
| 4.4 Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välinen yhteys | 43 |

| | |
|--------------------------|----|
| 5 POHDINTA | 46 |
| 5.1 Johtopäätökset | 46 |
| 5.2 Tutkielman arviointi | 50 |
| 5.3 Jatkotutkimus | 53 |
| LÄHTEET | 56 |
| LIITTEET | 61 |
| Liite 1. Kyselylomake | 61 |

1 JOHDANTO

Maisterintutkielmani aihe on ilmastoahdistus. Ilmastoahdistus on tunnetila, joka pitää sisällään erilaisia vaikeita tunteita ja mielentiloja, jotka aiheutuvat ilmastonmuutokseen liittyvästä tiedosta, tai ilmastonmuutoksen aiheuttamien tuhojen vaikutuksesta omaan elämään (Pihkala, 2018a). Ilmastonmuutoksen aiheuttamia mielenterveydellisiä ongelmia on tutkittu melko vähän, kun taas fyysisiä oireita on tutkittu enemmän (Cianconi, Betrò & Janiri, 2020; Fritze, Blashki, Burke & Wiseman, 2008). On kuitenkin olemassa tutkimustietoa siitä, että ilmastonmuutos aiheuttaa yhä enemmän ahdistusta ja muita mielenterveydellisiä ongelmia (Cianconi ym., 2020; Gifford & Gifford, 2016; Mah, Chapman, Markowitz & Lickel, 2020; Pihkala, 2018a). On kiinnostavaa tutkia suhteellisen uutta tutkimusaihetta, mutta se tietysti luo myös omat haasteensa. Kiinnostukseni ilmastonmuutosta ja mielenterveyttä kohtaan johtivat tähän aiheeseen. Ilmastonmuutokseen liittyviä sosiaalipsykologisia aiheita on paljon, mutta ilmastoahdistus tuntuu erityisen tärkeältä ja myös omakohtaiselta aiheelta.

Cianconi ym. (2020) kuvaavat ilmastonmuutosta tiivistetysti sanottuna maapallon ilmaston lämpenemiseksi, joka johtuu kasvihuoneilmiöstä, joka taas johtuu siitä, että ihmiset ovat toiminnallaan muuttaneet ilmakehän koostumusta. He tuovat myös esille, että osa ilmastonmuutoksesta kuitenkin johtuu sellaisista maapallon olosuhteista, jotka eivät riipu ihmisten toiminnasta, kuten auringon säteilyvoimakkuudesta ja tulivuorenpurkauksista. Kuumuusaallot, tulvat ja kuivuus ovat esimerkkejä ilmastonmuutoksen suurista ja vakavista alueellisista vaikutuksista. Ilmastonmuutos vaikuttaa ihmisiin eri tavoin eri puolilla maapalloa, sillä osa joutuu kokemaan vaikutukset suoraan sään ääri-ilmiöiden kautta, kun taas osa kokee epäsuoria vaikutuksia. Cianconin ym. (2020) listaamia mahdollisia epäsuoria vaikutuksia ovat esimerkiksi ruuan puute, veden puute, viljely- ja metsästysalueiden väheneminen ja pakolaisuus. Pihkala (2018a) tuo esille, että myös ilmastoahdistus on ilmastonmuutoksen epäsuora vaikutus. Nogués-Bravo ym. (2018) huomauttavat, että ilmastonmuutos vaikuttaa myös eläimiin, sillä monia eläin- ja kasvilajeja häviää ilmastonmuutoksen takia, kun ne eivät onnistu sopeutumaan tai siirtymään toiselle alueelle. Vaikka ilmastonmuutoksesta tiedetään paljon, siihen liittyy vielä paljon tietämättömyyttä ja epävarmuutta. Tämänhetkinen tavoite on pitää maailmanlaajuinen lämpötilanmuutos alle 1.5 asteessa. (Cianconi ym., 2020.) Ilmastonmuutos on siis ajankohtainen ja uhkaava

ilmiö, jonka vuoksi kaikki siihen liittyvä tutkimus on tänä päivänä tärkeää. Pihkala (2018a) tuo esille, että se on myös monitieteinen ilmiö, joten eri alojen asiantuntijat voivat yhdistää tietonsa ja tarjota siten apua asian käsittelemisessä.

Tutkin tutkielmassani ilmastoahdistuksen sisältämiä tunteita ja käyttäytymistapoja, ihmisten ilmastohuolen takana olevia motivaatioita sekä selviytymisstrategioita, joita ihmiset käyttävät selviytyäkseen ilmastoahdistuksensa kanssa. Motivaatiolla tarkoitetaan ilmastohuolen syytä, johon ihmisen arvoilla on suuri vaikutus (Schultz, 2000). Selviytymisstrategiat ovat tutkielmani painopiste, koska pidän ihmisten hyvinvoinnin edistämistä tärkeänä. Käytän teoreettisena pohjana sosiokognitiivista teoriaa ympäristöhuolesta (*socio-cognitive theory for environmental concern*) (Schultz, 2000) ja transaktionaalista selviytymismallia (*transactional model of coping*) (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984). Tutkielmani siis nojaa vahvasti aiempaan tutkimukseen ja teoriaan, mutta olen avoin myös uusille aineistosta esiin nouseville ilmiöille. Näihin teorioihin pohjaaminen tuo ilmastoahdistuksesta esiin erilaisia puolia, jotka ovat osittain myös positiivissävytteisiä. Ilmastoahdistus ei siis ole aina negatiivinen ilmiö, vaan sillä voi olla myös positiivisia seurauksia, riippuen ahdistuksen luonteesta (Ojala & Bengtsson, 2019; Stern & Dietz, 1994; Verplanken & Roy, 2013).

Tutkielmani aineisto on koottu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n koordinoiman Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen valmistelutyön osana keväällä 2019. Tässä kyselyaineistossa kysyttiin ympäristöahdistukseen liittyviä kysymyksiä. Kysely suunnattiin erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille. Monet tutkijat ovat havainneet nuorten olevan erityisen alttiita ilmastoahdistukselle (esim. Clayton & Karazsia, 2020; Fritze ym., 2008; Simpson, Weissbecker & Sephton, 2011). Myös lapset (esim. Fritze ym., 2018; Simpson ym., 2011), naiset (esim. Clayton, Manning & Hodge, 2014; Searle & Gow, 2010; Sundblad, Biel & Garling, 2007) ja jo ennestään mielenterveydellisiä ongelmia kokevat (esim. Chukwuorji, Ifeagwazi & Iorfa, 2015; Clayton ym., 2014; Fritze ym., 2018) ovat erityisen alttiita ilmastoahdistukselle. Vuoden 2018 nuorisobarometri osoitti, että sen lisäksi, että tytöt kokivat enemmän ilmastohuolta kuin pojat, tyttöjen keskuudessa korkeampi koulutus ennusti suurempaa ilmastohuolta (Pekkarinen & Myllyniemi, 2019).

Tutkielmani alkaa käsitteiden määrittelyllä ja teorioiden esittelyllä. Määrittelen ensin ahdistuksen, jonka jälkeen siirryn ilmastoahdistuksen käsitteeseen. Seuraavaksi esittelen tutkielmaani ohjaavat teoriat, jotka ovat sosiokognitiivinen teoria ympäristöhuolesta ja

transaktionaalinen selviytymismalli. Teorioiden yhteydessä määrittelen niihin liittyvät oleelliset käsitteet. Tämän jälkeen esitän tutkimuskysymykset ja hypoteesit. Seuraavaksi siirryn metodeihin, eli esittelen aineistonkeruun ja analyysimenetelmät. Ensin esittelen käyttämäni laadullisen analyysimenetelmän, sisällönanalyysin. Tämän jälkeen tuon esille sisällönanalyysin tulosten kvantifioinnin, mikä vie sisällönanalyysia määrällisen analyysin suuntaan. Tämän jälkeen esittelen varsinaiset määrälliset analyysimenetelmät, jotka ovat faktorianalyysi, varianssianalyysi ja korrespondenssianalyysi. Näitä seuraa tulokset, jonka jälkeen on vielä pohdinta. Pohdinnassa esitän tutkielmani johtopäätökset, arviointia ja ajatuksia jatkotutkimuksesta.

2 AHDISTUKSEN JA ILMASTOAHDISTUKSEN MÄÄRITTELY, TRANSAKTIONAALISEN SELVIYTYMISMALLIN JA SOSIOKOGNITIIVISEN TEORIAN ESITTELY SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT

2.1 Ahdistus

Allan Horwitz (2013) tuo esille, että ahdistuksesta on olemassa todella paljon vaihtelevaa materiaalia pitkältä ajalta. Ensimmäiset kuvaukset ahdistuksesta ovat olleet olemassa jo paleoliittisella kivilaudella luolamaalauksien muodossa. Maalauksissa kuvattiin erityisesti pelkoa jonkin pedon, kuten leijonan tai suden, uhatessa. Näkemykset ahdistuksen luonteesta ja lähteistä lähtivät kehittymään Hippokrateen lääketieteen ja Aristoteleen filosofian myötä. (Mt.) Kulloinkin vallalla oleviin käsityksiin ahdistuksesta on vaikuttanut tieteellisen tiedon tilan lisäksi myös kunkin aikakauden sosiaaliset, kulttuuriset, ekonomiset ja ammatilliset olosuhteet (mts. 11).

Nykykäsitystä edustavan Horwitzin (2013, s. 4–16) mukaan, ahdistus voi olla kytköksissä johonkin tiettyyn kohteeseen, tai se voi olla yleisluonteista ja epäselvää. Kun ahdistus liittyy johonkin tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen, sitä voidaan kutsua peloksi. Kulttuurisella kontekstilla on vaikutusta ahdistuksen ilmenemiseen, sillä ahdistukseen liitetään erilaisia oireita eri kulttuureissa. Fyysisten ja henkisten oireiden lisäksi ahdistus voi ilmentyä myös erilaisina käyttäytymistapoina. Se voi olla myös eksistentiaalista, eli olemassaoloa koskevaa. Ahdistus on kokonaisvaltainen olotila, sillä sekä henkiset, että

fyysiset oireet saavat aivoissa muutoksia aikaan. Ahdistus voi olla niin sanotusti luonnollista, jolloin sen oireita ei luokitella häiriöiksi. Sairaalloiseksi ahdistus luokitellaan silloin, kun oireet ovat niin vakavia, että ne tekevät ahdistuksesta häiriön. Horwitz mainitsee, että ahdistusta on hoidettu biologisilla, uskonnollisilla, taianomaisilla ja kognitiivisilla menetelmillä, mutta nykyään lääkehoito on hyvin yleistä. (Mts. 4–16).

Uusimman psykiatrisen sairausluokituksen, DSM-5:n (*the Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) mukaan ahdistuneisuushäiriöt sisältävät ahdistuksen ja liiallisen pelon piirteitä sekä niihin liittyviä käytöshäiriötä. Ahdistus ja pelko esiintyvät usein yhdessä, mutta niiden välille voidaan tehdä myös selkeä ero. Pelkoon liittyy useammin äkilliset automaattiset kiihottumistilat, ajatukset välittömästä vaarasta ja pakeneminen. Ahdistukseen sen sijaan liittyy useammin lihasjännitys, valppaus tulevaisuuden uhkaa kohtaan ja varovainen, tai välttelevä käyttäytyminen. Paniikkikohtaukset toimivat tietynlaisena yleisenä pelkoreaktiona ahdistuneisuushäiriössä, mutta niitä esiintyy myös muiden mielenhäiriöiden yhteydessä. Esimerkkejä melko selvästi määritellyistä ahdistuneisuushäiriöistä ovat eroahdistus, sosiaalisten tilanteiden ahdistus ja aukkean paikan kammo, mutta kaikkiin ahdistuneisuushäiriöihin ei ole olemassa yhtä selviä raameja. Useimmat ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä. (American Psychiatric Association, 2013.) Horwitzin (2013, s. 8) mukaan ahdistus johtuu usein pelottavista ja epävarmoista sosiaalisista ympäristöistä, mikä johdattaa seuraavaan lukuun, jossa määrittelen ilmastoahdistusta.

2.2 Ilmastoahdistus

Ilmastoahdistuksesta on vaikeaa muodostaa tyhjentävää määritelmää, mutta Pihkala (2018a) tuo artikkelissaan hyvin esille, että ilmastoahdistus pitää sisällään erilaisia vaikeita tunteita ja mielentiloja, jotka ovat seurausta ilmastonmuutoksesta ja siihen liittyvästä ympäristöoloja koskevasta tiedosta. Ilmastoahdistus on suoraa silloin, kun ilmastonmuutoksen aiheuttamat muutokset ympäristössä osuvat omalle kohdalle. Esimerkiksi oman asuinalueen pellon kuihtuminen voi saada aikaan suoraa ilmastoahdistusta. Epäsuoralla ilmastoahdistuksella tarkoitetaan tiedosta aiheutuvaa ahdistusta. Useimmiten ilmastoahdistus kuitenkin on epäsuoraa. Ilmastoahdistus on osa ympäristöahdistusta, ja niillä usein tarkoitetaankin samaa asiaa. Ympäristöahdistus on kuitenkin ilmastoahdistusta laajempi ilmiö, sillä se pitää sisällään kaikista ympäristöön liittyvistä ilmiöistä ja

niitä koskevasta tiedosta aiheutuvan ahdistuksen. Useimmilla ihmisillä erilaiset vaikeat tunteet ja mielentilat kietoutuvat yhteen muiden elämän ongelmien kanssa, joten ilmastoahdistusta on usein vaikeaa erottaa muusta elämässä tapahtuvasta ahdistuksesta. (Pihkala, 2018a.) Tutkielmani käsittelee pääosin epäsuoraa ilmastoahdistusta, sillä käyttämänsä tutkimusaineistossa esiin tuleva ahdistus on epäsuoraa.

Grupe ja Nitschke (2013) tuovat artikkelissaan esille, että epävarmuus ja siitä aiheutuva huoli tulevaisuudesta ovat keskeisiä tuntemuksia ilmastoahdistuksessa. Ilmastonmuutoksen yhteydessä ahdistusta voidaan jopa kuvata huolena tulevaisuudesta (mt.). Verlie (2019) tuo esille, että epävarma tulevaisuus on pelottavaa. Tämä tukee Horwitzin (2013) näkemystä siitä, että kohdistuessaan johonkin tiettyyn asiaan, ahdistus voi saada pelon muodon. Myös Pihkala (2018a) toteaa pelon olevan oleellinen osa ahdistusta. Lisäksi hän luokittelee ilmastoahdistuksen sisältämiksi päätunteiksi myös surun, syyllisyyden ja häpeän. Itselle, tai jollekin itselle tärkeälle ihmiselle tai asialle aiheutuva kipu, tai menetys, voi aiheuttaa surua. Surusta irti pääsemiseksi ihmiset saattavat turvautua haitalliseen käyttäytymiseen, kuten psyykkiseen turruttamiseen tai addiktoivien aineiden käyttämiseen. (Mt.) Suru ja pelko ovat perusemootioita, eli ne ovat ihmisluonnolle ominaisista, universaaleista tunnereaktioita (Ekman & Friesen, 1971).

Tillichin (1963) mukaan syyllisyys ja häpeä liittyvät ilmastoahdistuksen yhteydessä ihmisten ympäristölle aiheuttamiin vahinkoihin. Tangney (1999) tuo esille, että syyllisyys ja häpeä ovat minätietoisuusemootioita, eli ne kohdistuvat ihmisen minuuteen itsereflektion ja itsearviointin kautta. Syyllisyys ja häpeä esiintyvät usein yhdessä, mutta niillä on omat erityispiirteensä. Häpeävä henkilö arvioi itseään kokonaisuutena negatiivisessa valossa ja on huolissaan siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Syyllisyyttä kokeva henkilön sijaan arvioi omaa käytöstään negatiivisessa valossa ja on huolissaan siitä, miten hänen toimintaansa vaikuttaa muihin. Syyllisyyttä kokeva henkilö usein pyrkii korjaamaan tekemänsä vääryyden, kun taas häpeää kokeva henkilö ennemmin välttelee asiaa. (Mt.)

Myös avuttomuus ja turhautuminen ovat yleisiä tunteita, kun koetaan, että ollaan kykenemättömiä vaikuttamaan ilmastonmuutoksen pysäyttämiseen (Moser, 2013; Clayton, Manning, Krygman, & Speiser, 2017, s. 27). Nobel (2007) tuo esille, että ilmastoahdistus voi näkyä myös fyysisesti, kuten esimerkiksi paniikkikohtauksina, ärtyisyytenä, tai unettomuutena. Voimakas huoli ja ahdistus myös heikentävät immuunisysteemin reaktioita ja nostavat monien sairauksien riskiä (Clayton ym., 2017; Simpson ym., 2011). Kuten

Horwitz (2013) on todennut, ahdistus on siis kokonaisvaltainen olotila, ja tämä voidaan nähdä myös edellä esittämistäni Moserin (2013), Claytonin ym. (2017) ja Nobelin (2007) kuvauksista ilmastoahdistukseen liittyen.

Median tavat viestiä ilmastonmuutoksesta vaikuttavat suuresti epäsuoran ilmastoahdistuksen kokemiseen saaden ihmisissä aikaan erilaisia tunteita (esim. Gifford & Gifford, 2016; Reser, Morrissey & Ellul, 2011; Verplanken & Roy, 2013). Pelkoa luova informaatio luo ahdistusta ilman, että se motivoisi toimimaan tilanteen muuttamiseksi. Pelon sijaan tulisi valaa ihmisiin toivoa. (Gifford & Gifford, 2016.) Toivolla on toiminnallinen ominaisuus, joka erottaa sen optimistisuudesta, vaikka sekin on tietyissä määrin hyödyllistä. Jos emme tee mitään ja odotamme jonkun toisen hoitavan asian, olemme ennemminkin optimistisia kuin toiveikkaita. (Verlie, 2019.) Kun on toivoa, uskotaan, että positiiviset lopputulokset ovat mahdollisia (Kelsey, 2017). Ilmastonmuutosta koskevan informaation tulisi olla positiivisesti ja kannustavasti muotoiltua, tarjoten ratkaisuja ja ehdotuksia. Tällainen toivoa luova mediaviestintä tunnistaa vahvat emootiot, tarjoaa paikallisen kontekstin, rohkaisee yhteiseen toimintaan ja käyttää soveliasta kuvakieltä. (Gifford & Gifford, 2016.) Toivo syntyy samoista olosuhteista kuin ahdistus, eli epävarmuudesta ja satunnaisuudesta (Ojala, 2016). Heilahtelemme usein samaa asiaa koskevan toiveikkuuden ja ahdistuksen välimaastossa (Brown & Pickerill, 2009) ja voimme kokea näitä tunteita myös samanaikaisesti (Verlie, 2019). Ilmastoahdistuksella voi siis olla myös positiivisia seurauksia, jos onnistutaan olemaan toiveikkaita sen sijaan, että ajaudutaan liian syvälle negatiivisiin tunteisiin.

2.3 Transaktionaalinen selviytymismalli

Transaktionaalisen selviytymismallin (Transactional model of coping) (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984) mukaan ihmiset käyttävät selviytymisstrategioita stressin ja negatiivisten tunteiden käsittelemisessä. Negatiiviset tunteet ja selviytymisstrategiat aktivoituvat, kun henkilö on ensin arvioinut tilanteen uhkaavaksi jonkin kannalta, mitä hän arvostaa. Se, minkä strategian ihminen valitsee, vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä ja psykologiseen hyvinvointiinsa. (Ojala & Bengtsson, 2019.) Alkuperäiseen malliin kuuluu kaksi pääselviytymisstrategiaa, jotka ovat tunnekeskittynyt ja ongelmakeskittynyt strategia (Lazarus & Folkman, 1984).

Tunnekeskittyneessä strategiassa ihminen pyrkii pääsemään eroon negatiivisista tunteistaan esimerkiksi etäännyttämällä itsensä tunteistaan tai varsinaisesta ongelmasta (Ojala & Bengtsson, 2019). Pihkala (2018a) puhuu psykologisista ja sosiaalisista defenseseistä, joihin ihminen saattaa turvautua, jos hän kokee ympäristöongelmiin liittyvien tunteiden prosessoimisen liian vaikeaksi. Äärimmäinen esimerkki defensiivisestä käyttäytymisestä on ilmastonmuutoksen täysi kieltäminen, josta taas aiheutuu lisää ahdistusta, jota taas yritetään edelleen hallita kieltämisellä, jolloin tunteellinen paine kasvaa entisestään. (Mt.) Lievempi muoto defensiivisestä käyttäytymisestä on uhan vähättely (Ojala & Bengtsson, 2019). Yksi defenssi on ”sosiaalisesti rakentuvaa hiljaisuus”, mikä tarkoittaa sitä, että muodostuu tavallaan luontainen hiljainen sopimus siitä, että ongelmista ei puhuta (Norgaard, 2011). Kuolemanpelko on yksi ilmastonmuutokseen liittyvä pelon muoto, joka saa ihmiset usein puolustamaan asioiden nykytilaa defenssimekanismina epävarmuutta vastaan (Pyszczynski, Greenberg & Solomon, 1999). Horwitz (2013) tuo myös esille tällaisen eksistentiaalisen, eli olemassaoloa koskevan ahdistuksen, puhuessaan yleisesti ahdistuksesta. Tunnekeskittynyt strategia voi olla myös tulevaisuusorientoitunutta, kun henkilö esimerkiksi välttelee tunteita kasvattavia tilanteita paetakseen oletettuja negatiivisia tunteita (Cameron & Payne, 2011). Tunne keskittynyt strategia ilmastoahdistuksen suhteen tukee DSM-5:ssä esille tuotua näkemystä siitä, että ahdistus voi saada aikaan varo-vaista ja välttelevää käyttäytymistä (American Psychiatric Association, 2013).

Ongelmakeskittyneessä strategiassa ihminen kohtaa ongelman, eikä etäännytä itseään siitä, kuten tunnekeskittyneessä strategiassa tehdään. Ongelma voidaan kohdata esimerkiksi lukemalla siitä, tekemällä suunnitelmia, puhumalla ongelmasta muiden kanssa tai tekemällä jotakin konkreettista ongelman eteen. (Ojala & Bengtsson, 2019.) Tässäkin strategiassa siis karkotetaan negatiivisia tunteita, mutta eri tavoin kuin tunnekeskittyneessä strategiassa. Ongelmakeskittyneessä strategiassa ei siis ole kyse aina välttämättä ulospäin suuntautuneesta ongelmanratkaisusta, vaan siinä voi olla kyse ihmisen sisäisestä maailmasta. (Lazarus & Folkman, 1984, s. 153.)

Transaktionaalista selviytymismallia on myöhemmin kehitelty eteenpäin ja sen myötä on syntynyt laajennuksia. Voidaan esimerkiksi erottaa vielä kolmas strategia, merkityskeskittynyt strategia, jossa edistetään positiivisia tunteita, kuten toivoa (Folkman, 2008; Park & Folkman, 1997). Merkityskeskittyneessä strategiassa voidaan arvioida tilanne uudelleen, etsiä merkitys ongelmatilanteesta tai kääntyä hengellisten uskomusten puoleen

(Ojala & Bengtsson, 2019). Ilmastonmuutoksen suhteen merkityskeskittynyt strategia voi näkyä siten, että ilmasto-ongelma tunnistetaan, mutta tunnistetaan myös sen mukana tuomia positiivisia asioita, kuten tiedon lisääntyminen aiheesta, poliitikkoihin ja tutkijoihin kohdistettu luottamus sekä usko ihmisten kykyyn toimia yhdessä uhkaa vastaan (Ojala, 2012, 2013).

Eri strategiat ovat yhteydessä toisiinsa. Merkityskeskittynyt strategia voi johtaa ongelmakeskittyneeseen strategiaan, koska siinä kehittyneet positiiviset tunteet voivat esiintyä samanaikaisesti negatiivisten tunteiden kanssa ja auttaa ihmistä kohtaamaan huolensa lähteen. Merkityskeskittynyt strategia voi helpottaa ongelmakeskittyneen strategian onnistumista, etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa uhkaa ei voida kerralla poistaa, vaan se vaatii aktiivista sitoutunutta toimintaa. Ongelmakeskittyneen ja merkityskeskittyneen strategian on havaittu ennustavan ympäristöystävällistä käyttäytymistä, kun taas tunnekeskittyneen strategian suhteen tällaista yhteyttä ei ole havaittu. (Ojala & Bengtsson, 2019.) Ongelmakeskittynyt strategia on todettu toimivimmaksi selviytymismenetelmäksi, jos ongelma on ratkaistavissa (Pihkala, 2018b).

2.4 Sosiokognitiivinen teoria ympäristöhuolesta

Schultzin (2000) sosiokognitiivisen teorian ympäristöhuolesta (Socio-cognitive theory for environmental concern) mukaan ihmisillä on huolelleen erilaisia motivaatioita, jotka pitävät sisällään egoistiset, altruistiset ja biosfääriset arvot. Helm, Pollitt, Barnett, Curran ja Craig (2018) ovat tutkineet teoriaa ja huomauttavat, että erilaiset huolen motivaatiot vaikuttavat siihen, minkälaisia psykologisia seurauksia ilmastonmuutos aiheuttaa ihmisessä. Lisäksi altruistisen ja biosfäärisen huolen on havaittu olevan yhteydessä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen. Biosfääristä huolta kokevat henkilöt toimivat kaikkein todennäköisimmin ilmastonmuutoksen aiheuttamia uhkia vastaan ja omaksuvat ympäristöystävällisen käyttäytymisen, kun taas yksilöt, jotka ovat ennemminkin egoistisesti motivoituneita, käyttäytyvät epätodennäköisimmin tällä tavoin. (mt.)

Schultz (2000) nojaa ajatuksiaan Sternin ja Dietzin (1994) sekä Batsonin (1994) ja hänen kollegoidensa (Batson ym., 1995) esittämiin teorioihin. Sternin ja Dietzin (1994) arvouskomus-normi teorian (*value-belief-norm theory*) mukaan ympäristöhuoleen liittyvät asenteet ovat yhteydessä henkilön arvojärjestelmään siten, että ihmisten

ympäristöasioihin liittyvät asenteet kumpuavat siitä, miten he arvottavat itseään, muita ihmisiä sekä eläimiä ja luontoa. Näiden asioiden arvotusten pohjalta muodostuvat egoistinen, altruistinen ja biosfäärinen ilmastohuoli.

Stern ja Dietz (1994) määrittelevät tarkemmin huolen motivaatioita. Egoistisen huolen omaavalla henkilöllä egoistiset arvot ovat korkealla, altruistisen huolen omaavalla henkilöllä taas on vahvat altruistiset arvot ja biosfäärisesti huolestuneella ihmisellä on vahvat biosfääriset arvot. Egoistisen huolen omaava henkilö asettaa itsensä toisten ihmisten ja elävien asioiden yläpuolelle. Egoistisesti huolestuneet ihmiset suojelevat ympäristöä siltä osin, kun se koskettaa heitä henkilökohtaisesti, ja vastustavat suojelua silloin, kun sillä on itselle liian suuret kustannukset (Mt). Egoistiset huolet koskevat esimerkiksi omaa terveyttä, omaa vaurautta, omaa tulevaisuutta tai omaa elämäntapaa. Altruistisen huolen omaava henkilö on huolissaan ympäristöasioista silloin, kun hän katsoo niillä olevan seurauksia muille ihmisille, olipa kyseessä omat lapset, naapurustot, sosiaaliset verkostot, valtiot tai koko ihmiskunta. Biosfäärisen huolen omaavat henkilöt taas ovat huolissaan ympäristöasioista kaikkien elävien asioiden, kuten esimerkiksi kasvien, merellisen elämän, lintujen, tai eläinten, vuoksi. (Schultz, 2000.)

Stern ja Dietz (1994) liittävät arvot ja niihin liittyvän käyttäytymisen nimenomaan ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen, toisin kuin Batson (1994). Batson puhuu yleisesti empatian kautta saavutettavasta altruismista. Tätä ajatusta voidaan laajentaa koskemaan ympäristöasioita siten, että kun empatia koskee luonnollista ympäristöä, sen pitäisi synnyttää ihmisessä biosfääristä huolta (Schultz, 2000). Laajennuksena Sternin ja Dietzin (1994) arvo–uskomus–normi -teoriaan, Schultz (2000) on esittänyt, että ilmastohuolen tyypit ovat yhteydessä siihen, missä määrin ihminen sisällyttää luonnon kognitiiviseen representaatioon itsestään, eli missä määrin ihminen kokee olevansa osa luontoa.

2.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tutkin ilmastoahdistuksen sisältämiä tunteita ja käyttäytymistapoja, huolen motivaatioita, ilmastoahdistuksen selviytymisstrategioita, sekä huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välistä yhteyttä. Tarkastelen vielä, onko näillä yhteyttä vastaajien sukupuoleen ja ikään. Ilmastoahdistuksen sisältämien tunteiden ja käyttäytymistapojen tutkimisessa teoriapohjana toimii aiemmin esittämäni muotoilu ilmastoahdistuksesta (luku

2.2). Lisäksi tarkastelen sellaisia aineistosta esiin nousevia tunteita ja käyttäytymistapoja, joita ei ole aiemmissa tutkimuksissa havaittu. Tutkin sitä, miten eri tunteet ja käyttäytymistavat ilmenevät vastaajien vastauksissa, ja sitä, kuinka paljon kutakin tunnetta ja käyttäytymistapaa esiintyy aineistossa. Muodostan johdannossa esille tuomieni ilmastoahdistukselle altistavien tekijöiden perusteella hypoteesin, että ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita tulee enemmän esille nuorten ja naisten vastauksissa. Tähän hypoteesiin sisältyy sekä tarkastelemani tunteet, että huolen motivaatiot, koska huolen motivaatioissakin on kyse tunteesta, huolesta.

Ilmastohuolen motivaatioiden tutkimisessa teoriapohjana toimii sosiokognitiivinen teoria ympäristöhuolesta (luku 2.3). Tutkin tässäkin sitä, miten huolen motivaatiot esiintyvät aineistossa ja kuinka paljon niitä esiintyy. Ilmastoahdistuksen selviytymisstrategioiden tutkimisessa teoriapohjana toimii transaktionaalinen selviytymisen malli (luku 2.4). Myös selviytymisstrategioiden suhteen tutkin sitä, miten eri strategiat näkyvät aineistossa ja kuinka paljon niitä esiintyy.

Lopuksi tutkin vielä, ovatko huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat yhteydessä toisiinsa, ja jos ovat, miten. Testaan luvussa 2.4 esille tuomani tiedon perusteella muodostamiani hypoteeseja, joiden mukaan huolen motivaatiot ovat yhteydessä selviytymismenetelmiin siten, että biosfäärinen ja altruistinen huoli ovat yhteydessä ongelmakeskittyneeseen ja merkityskeskittyneeseen strategiaan, kun taas egoistinen huoli ei ennusta näitä strategioita. Muodostan luvussa 2.4 esille tuomani tiedon perusteella vielä hypoteesin siitä, että biosfäärinen huoli ennustaa huolen motivaatioista kaikkein todennäköisimmin ongelmakeskittyntä ja merkityskeskittyntä strategiaa. Esitän alla kootusti tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät hypoteesit.

Kysymys 1. Miten eri ilmastoahdistuksen sisältämät tunteet ja käyttäytymistavat ilmenevät ja kuinka paljon niitä esiintyy? Onko näillä yhteyttä sukupuoleen ja ikään?

Hypoteesi 1. Nuoret ja naiset ilmaisevat enemmän ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita kuin muut.

Kysymys 2. Miten eri huolen motivaatiot näkyvät ja kuinka paljon niitä esiintyy? Onko näillä yhteyttä sukupuoleen ja ikään?

Kysymys 3. Miten eri selviytymisstrategiat näkyvät ja kuinka paljon niitä esiintyy? Onko näillä yhteyttä sukupuoleen ja ikään?

Kysymys 4. Ovatko huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat yhteydessä toisiinsa ja, jos ovat, miten?

Hypoteesi 2. Biosfäärinen ja altruistinen huoli ovat yhteydessä ongelmakeskittyneeseen ja merkityskeskittyneeseen strategiaan.

Hypoteesi 3. Biosfäärinen huoli ennustaa huolen motivaatioista kaikkein todennäköisimmin ongelmakeskittyntä ja merkityskeskittyntä strategiaa.

Hypoteesi 4. Egoistinen huoli ei ennusta ongelmakeskittyntä, tai merkityskeskittyntä strategiaa.

3 METODIT

Maisterintutkielmani on ns. mixed methods research -lähestymistavan (MMR) mukainen siten, että siinä yhdistyy laadullinen ja määrällinen tutkimus. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 78–80) tuovat esille, että MMR voidaan ymmärtää monella eri tavalla ja sen merkityksestä on käyty paljon keskustelua. On käyty esimerkiksi keskustelua siitä, viitataanko sillä monimenetelmälliseen tutkimukseen vai triangulaatioon, jossa ei välttämättä tarvitse esiintyä sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Kun MMR:llä viitataan monimenetelmälliseen tutkimukseen, jossa yhdistyy laadullinen ja määrällinen tutkimus, se voi näkyä tutkimuksessa siten, että laadullinen ja määrällinen osa ovat ikään kuin erillisiä, ja tulososassa ne yhdistetään. (Mts. 78–80.) Tutkielmani on tämän mukainen siten, että analyysi koostuu sekä laadullisesta että määrällisestä analyysistä, jotka tukevat toisiaan. Olen esittänyt analyysit erikseen ja lopussa yhdistänyt tulokset. Käyttämäni kyselyaineisto mahdollisti hyvin tällaisen lähestymistavan, sillä se sisältää sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä.

Olen käyttänyt tutkielmassani monitriangulaatiota. Triangulaatio tarkoittaa erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa, ja

monitriangulaatiossa käytetään näistä kahta tai useampaa tyyppiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 167–169). Tutkielmassani triangulaatio näkyy teorian ja metodien suhteen. Teorian suhteen triangulaatio näkyy siten, että olen käyttänyt kahta teoriaa sekä erilaisia ilmastoahdistuksen määritelmiä. Metodien osalta triangulaatio näkyy sekä aineiston keruussa, että analyysissa. Aineiston keruussa se näkyy metodin sisäisesti siten, että kyselyssä on kysytty samaa asiaa erityyppisillä kysymyksillä, eli monivalintakysymyksillä ja avoimilla kysymyksillä. Analyysissa triangulaatio näkyy siten, että olen käyttänyt useampaa erilaista analyysimenetelmää.

3.1 Aineiston keruu

Tutkielmani aineiston keruumenetelmänä on kyselylomake (Liite 1), jonka on tuottanut keväällä 2019 Nyyti ry, MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Tunne ry ja jossa asiantuntijana toimi tutkija Panu Pihkala. Tämä ympäristöahdistuksen alkukartoituskysely on osa MIELI ry:n koordinoimaa Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta, jossa osatoteuttajina toimivat Tunne ry ja Nyyti ry. Hankkeen kesto on kolme vuotta. Hankkeessa tuotetaan vertaistukiryhmiä ympäristöahdistusta kokeville, järjestetään koulutusta ympäristötun-teista ja -ahdistuksesta ja nostetaan esiin ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksia. Hankkeella on nettisivut (<https://www.ymparistoahdistus.fi/>), jossa julkaistaan erilaisia materiaaleja antamaan tietoa aiheesta ja tukemaan ympäristöahdistuksen käsittelyä.

Tutkielmani on tehty poikkileikkausasetelmalla, eli aineisto on kerätty yhtenä ajankoh-tana. Kyselylomake on tehty suomen kielellä ja se oli auki 26.3–2.5.2019 Nyyti ry:n yl-läpitämässä Surveypal -kyselyohjelmassa. Kyselyn linkkiä jaettiin Nyyti ry:n, MIELI ry:n, Tunne ry:n, Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n ja Maaseudun tukihenkilöver-koston sekä Väestöliiton sosiaalisen median kanavissa. Lisäksi näillä kanavilla tehtyjä julkaisuja voitiin jakaa edelleen sosiaalisessa mediassa. Osallistujat siis vastasivat kyse-lyyn anonymisti netissä, eli he täyttivät lomakkeen itse ilman valvontaa. Kyselyyn vas-tanneiden ja yhteystietojensa jättäneiden kesken arvottiin 30 euron arvoisia Spotify-lah-jakortteja. Arvottujen lahjakorttien määrää ei vastaajille kerrottu, mutta niitä arvottiin neljä kpl. Kyselylomakkeessa on kerrottu yhteyshenkilö, johon voi olla yhteydessä.

Kyselylomakkeessa on yhteensä 17 kysymystä. Viisi ensimmäistä kysymystä koskee vas-taajien taustatietoja. Kysytyt taustatiedot ovat sukupuoli, syntymävuosi, opiskelutilanne

vastaushetkellä, työssäkäynti vastaushetkellä ja asuinpaikka. Loput 12 kysymystä käsittelevät ympäristöahdistukseen liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, näistä neljä on avoimia kysymyksiä ja kahdeksan monivalintakysymyksiä. Nämä 12 kysymystä ovat kysymysjärjestyksessä: ”Kuinka suurena ongelmana pidät nuorten ja nuorten aikuisten kokemaa ilmastoahdistusta?”, ”Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?”, ”Miten usein koet huolta, levottomuutta tai surua, kun kuulet ympäristökriisiin liittyviä asioita?”, ”Miten hyvin mielestäsi sana ”ympäristöahdistus” kuvaa tuntemuksiasi ekokriisin suhteen?”, ”Millaisia tunteita tai tuntemuksia koet ympäristöongelmien suhteen? Valitse vaihtoehdoista, voit valita monta”, ”Kuinka usein koet sellaista ympäristöahdistusta, jonka luokittelet itse vakavaksi?”, ”Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, kuinka vahvaa ympäristöahdistusta koet?”, ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”, ”Jos tunnet ympäristöahdistusta, millaiset asiat auttavat sinua vähentämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa?”, ”Millaisia asioita toivoisit järjestettäväksi, jotta ympäristöahdistus helpottuisi?”, ”Kirjoita halutessasi millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?” ja ”Mitä muuta haluaisit sanoa ilmastoahdistukseen liittyen? Vapaa sana. :)”.

Kysely suunnattiin erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille, mutta siihen kuitenkin vastasi kaikenikäisiä ihmisiä. Kyselyyn vastasi 538 henkilöä. Taulukossa 1 näkyy kyselyn vastaajien jakaumat keskeisten demografisten tekijöiden suhteen, jotka ovat sukupuoli, ikä ja opiskelu. Taulukosta nähdään, että vastaajista on eniten naisia ja muun sukupuolisia on vähiten. Esitän vastaajien iän viiden vuoden välein 30 ikävuoteen saakka, alkaen nuorimmasta vastaajasta, joka on 15-vuotias. 31–40-vuotiaat olen jaotellut taulukkoon yhdeksi luokaksi samoin, kuin 41-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat. 20–25-vuotiaita on tämän jaottelun mukaisesti eniten ja 15–19-vuotiaita vähiten. Opiskelun suhteen tulee huomioida, että taulukko kertoo, mitä vastaajat ovat vastaushetkellä opiskelleet. Ei voida siis tietää, mitä he ovat aiemmin opiskelleet. Jotkut vastaajista ovat opiskelleet samanaikaisesti useammassa oppilaitoksessa, koska opiskelujen yhteismäärä on isompi kuin vastaajien määrä. Yliopistossa opiskelevia on eniten ja peruskoulussa opiskelevia on vähiten.

Taulukko 1: Vastaajien demografiset jakaumat. (N=538).

| | | kpl | prosentti |
|-----------|------------------------|-----|-----------|
| sukupuoli | nainen | 398 | 74 % |
| | mies | 116 | 21.60 % |
| | muu | 7 | 1.30 % |
| | ei halua määritellä | 17 | 3.20 % |
| | yhteensä | 538 | 100.00 % |
| ikä | 15–19 v. | 18 | 3.35 % |
| | 20–25 v. | 207 | 38.48 % |
| | 26–30 v. | 131 | 24.35 % |
| | 31–40 v. | 108 | 20.07 % |
| | 41 v. tai vanhempi | 74 | 13.75 % |
| | yhteensä | 538 | 100.00 % |
| opiskelu | ei opiskele | 166 | 30.90 % |
| | peruskoulu | 7 | 1.30 % |
| | lukio | 10 | 1.90 % |
| | ammattillinen koulutus | 19 | 3.50 % |
| | ammattikorkeakoulu | 47 | 8.70 % |
| | yliopisto | 291 | 54.10 % |
| | yhteensä | 540 | 100 % |

3.2 Analyysimenetelmät

Analysoin aineistoa sekä laadullisesti, että määrällisesti. Kerron ensin käyttämästäni laadullisesta analyysimenetelmästä, jonka jälkeen siirryn määrällisten menetelmien esittelyyn. Analyysiprosessini eteni tässä järjestyksessä myös käytännössä, joten se on looginen esitysjärjestys. Olen käyttänyt osassa tilastollisista menetelmistä pohjana tekemääni laadullista analyysia, joten ne kietoutuvat osittain yhteen.

3.2.1 Sisällönanalyysi ja kvantifiointi

Laadullista analyysia tein sisällönanalyttisesti. Käytin apuna Atlas.ti- ohjelmaa. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 103) tuovat esille, että sisällönanalyysia voi tehdä monella tapaa ja se soveltuu perusanalyysimenetelmänä monenlaisiin tutkimuksiin. He kuvaavat sisällönanalyysia yksittäisen metodin lisäksi myös laajempaa teoreettista kehyksenä, jolloin se ei enää ole vain laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä. Koska käytin tutkielmasani sisällönanalyysia nimenomaan metodina, keskityn siihen tästä näkökulmasta.

Sisällönanalyysi metodina toimii apuvälineenä johtopäätöksien tekemiselle, eli sitä käytetään aineiston järjestämiseen ja merkitysten etsimiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117).

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 121–133) esittelevät sisällönanalyysin eri muotoja, joita ovat teorialähtöinen, aineistolähtöinen ja teoriaohjaava analyysi. Nämä eroavat toisistaan sen suhteen, millainen rooli teorialla on analyysissä. Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava analyysi ovat siinä mielessä samankaltaisia menetelmiä, että niissä lähdetään liikkeelle aineistosta käsin, ilman että analyysia ohjaa jokin olemassa oleva käsitejärjestelmä. Ero on siinä, miten analyysin loppupuolella empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan aineistosta, kun taas teoriaohjaavassa analyysissä ne tuodaan valmiina olemassa olevasta teoriasta. Teorialähtöisessä analyysissä analyysi perustuu johonkin käsitejärjestelmään, joten aineistoa lähdetään tarkastelemaan esimerkiksi jonkin teorian tai mallin kautta. (Mts. 121–133.)

Tein tutkielmassani teorialähtöistä analyysia, mutta otin huomioon myös aineistosta esiin nousevat muut teemat. Tarkoituksena oli siis sekä todentaa, että uudistaa teorioita ja ilmastoahdistuksen määritelmää. Teorialähtöisessä lähestymistavassa päättelyn logiikka on deduktiivista, eli siinä korostuu teorian merkitys lopputuloksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 112). Teorialähtöinen analyysi etenee niin, että ensin tehdään analyysirunko, joka muodostuu pää- ja alaluokista. Sitten lähdetään poimimaan aineistosta asioita, jotka kuuluvat analyysirunkoon, sekä mahdollisesti myös asioita, jotka jäävät analyysirungon ulkopuolelle. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista voidaan muodostaa analyysirunkoon uusia luokkia. (mts. 128.) Lopullinen muodostamani analyysirunkoni näkyy alla, taulukossa 2.

Taulukko 2. Analyysirunko: Ilmastoahdistus, selviytymisstrategiat ja huolen motivaatiot

| Ilmiön ulottuvuudet | Ilmiön ulottuvuuksien ominaisuudet |
|-----------------------|-------------------------------------|
| ilmastoahdistus | suru |
| | pelko |
| | syllisyys |
| | häpeä |
| | epävarmuus |
| | huoli |
| | toivo |
| | toivottomuus |
| | turhautuneisuus |
| | avuttomuus/voimattomuus |
| | toisten syytely/asian ulkoistaminen |
| | viha/ärtymys |
| | ristiriitaisuus |
| | ympäristöystävällisyys |
| selviytymisstrategiat | ongelmakeskittynyt strategia |
| | merkityskeskittynyt strategia |
| | tunnekeskittynyt strategia |
| huolen motivaatiot | biosfäärinen huoli |
| | altruistinen huoli |
| | egoistinen huoli |

Koodasin edellä esitetyn ilmastoahdistusta koskevan kirjallisuuskatsauksen pohjalta teemoja, jotka ovat keskeisiä ilmastoahdistuksessa. Nämä ovat suru, pelko, syllisyys, häpeä, epävarmuus, huoli, toivottomuus, turhautuneisuus ja avuttomuus/voimattomuus. Näiden teoriapohjaisten teemojen lisäksi aineistosta nousi esiin koodit: toisten syytely/asian ulkoistaminen, viha/ärtymys ja ristiriitaisuus. Nämä kolme teemaa on siis lisätty analyysirunkoon jälkeinpäin, mutta kuitenkin jo hyvin aikaisessa vaiheessa. Toivo ja ympäristöystävällinen käyttäytyminen ovat myös kirjallisuuskatsauksen perusteella muodostettuja teemoja, mutta eroavat edellä mainituista teemoista positiivisten ominaisuuksiensa vuoksi, ja liittyvät vahvasti ongelma- ja merkityskeskittyneisiin strategioihin. Transaktionaalisen selviytymismallin (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984) pohjalta koodasin kolmea teemaa: ongelma- ja merkityskeskittynyt strategia, merkityskeskittynyt strategia ja tunnekeskittynyt strategia. Sosiokognitiivisen teorian (Schultz, 2000) pohjalta koodasin teemoja: biosfäärinen huoli, altruistinen huoli ja egoistinen huoli. Kaiken kaikkiaan käytin sisällönanalyysissäni siis kahtakymmentä teemaa. Käytän näistä teemoista myös nimitystä koodi, koska koodaan niitä aineistosta Atlas.ti -ohjelman avulla.

Luokittelu, teemoittaminen ja tyypittely ovat keskeisiä termejä yleisesti laadullisessa analyysissä. Luokittelu on melko yksinkertaista aineiston järjestämistä. Teemoittamisessa mennään jo tulkinnallisesti vähän syvemmälle. Siinä keskeistä on se, mitä kustakin teemasta on sanottu, eli sen lisäksi, että etsitään luokkia ja lasketaan niiden esiintymismääriä, pohditaan, miksi tämä teema esiintyy aineistossa. Tyypittelyssä aineisto ryhmitetään tietyiksi tyypeiksi esimerkiksi siten, että teemojen sisältä etsitään näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja muodostetaan näiden näkemyksien perusteella yleistys, eli tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105–107.) Tekemääni analyysiin nojaten, esimerkiksi pelko on luokka. Pelko on myös teema, ja tämä teema esiintyy esimerkiksi siksi, että ihminen pelkää epävarmaa tulevaisuutta. Pelko on yksi ilmastoahdistuksen ominaisuus, eli ilmastoahdistus on tyyppi.

Käytin sisällönanalyysissä kaikkia neljää avokysymystä, jotka ovat: "Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?", "Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?", "Kirjoita halutessasi millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?" ja "Mitä muuta haluaisit sanoa ilmastoahdistukseen liittyen?". Analysoin kokonaisista vastauksia, eli otin yhden vastauksen kerrallaan tarkasteluun ja koodasin siihen kaikki ne teemat, jotka vastauksessa esiintyivät. Koodaukseni oli hyvin tulkinnallista siinä mielessä, että vastaajat eivät suoraan sano esimerkiksi kokevansa altruistista huolta tai käyttävänsä ongelmakeskittynyttä strategiaa selviytyäkseen ilmastoahdistuksensa kanssa, vaan kuvaavat ajatuksiaan ja toimintaansa muita sanoja käyttäen. Koska analyysini on teorialähtöistä, ja minulla oli jo valmiiksi käsitys siitä, mitä teemat pitävät sisällään, aloitin tekemään koodausta heti tulkinnallisella otteella. Ennen ensimmäistä järjestelmällistä lukukertaa olin kuitenkin silmäillyt aineistoa sieltä täältä, jotta varmistuin siitä, että sieltä varmasti löytyy muodostamiani teemoja. Kävin aineiston läpi vielä toisen kerran sen varalta, että ensimmäisellä lukukerralla oli jäänyt jotain huomaamatta. Ensimmäisellä lukukerralla ei myöskään ollut alussa mukana aineistosta esiin nousevia koodeja, joten toinen lukukerta oli vähintäänkin aineiston alkuosalle välttämätön.

Teemat muodostuivat hyvin luontevasti lukemastani kirjallisuudesta, ja ne toimivat hyvin yhteen aineiston kanssa. Myös aineistosta esiin nousseet teemat muodostuivat helposti ja hyvin pian, jo ensimmäisen avokysymyksen kohdalla. Kun jokin asia toistui useasti, otin sen mukaan analyysiin, vaikka se ei ollutkaan noussut esille lukemastani kirjallisuudesta. Tein avointa koodausta teorialähtöisen koodauksen rinnalla alusta asti. Haastavuutta

koodaukseen toi se, että teemat eivät välttämättä esiinny vastauksissa selkeästi, vaan melko paljon täytyi lukea rivien välistä tekemättä kuitenkaan ylitulkintaa. Rivien välistä lukemisella tarkoitan sitä, että tulkitsin vastaajan esimerkiksi kokevan jotakin tunnetta, vaikka hän ei olisikaan sanonut suoraan tuntevansa kyseistä tunnetta. Selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden suhteen kiinnitin huomioita asioihin, joita niihin aiemmin esittelemäni tiedon mukaan liittyy. Suru, pelko, syyllisyys, häpeä, epävarmuus, huoli, toivo, toivottomuus, turhautuneisuus ja avuttomuus/voimattomuus tulivat pääasiassa ilmi näillä sanoilla, mutta joissain kohti näitäkin täytyi kaivaa pintaa syvemmältä, rivien välistä lukien. Toisten syyttely/asian ulkoistaminen, viha/ärtymys ja ristiriitaisuus eivät juurikaan näy aineistossa näillä sanoilla. Toisten syyttelyn/asian ulkoistamisen koodaamisessa kiinnitin huomiota poliittikkoihin ja muihin vallanpitäjiin kohdistettuun vastuuseen ja omien tekojen kokemiseen mitättömiksi. Vihaa/ärtymystä koodatessani kiinnitin huomiota kiroiluun ja levottomuuteen. Ristiriitaisuuden koodaamisessa kiinnitin huomiota esimerkiksi ilmastonmuutokseen liittyvän tiedon ristiriitaisuuteen ja omien sekä muiden tekojen väliseen ristiriitaisuuteen. Toivo ja ympäristöystävällinen käyttäytyminen harvoin esiintyivät juuri näillä sanoilla, mutta niitä kuvaavia ajatuksia ja niiden mukaista käyttäytymistä oli silti helppoa havaita. Koodaamiseni kehittyi paremmaksi aineiston lukemisen aikana, minkä vuoksi katsoin välttämättömäksi lukea aineiston kokonaan läpi vielä toisen kerran. Löysin toisella lukukerralla koodeja enemmän aineiston alku- kuin loppuosasta, myös teorian pohjalta luotuja koodeja, mikä tukee yllä mainitsemaani kehitystä.

Jatkoin sisällönanalyysia teemoittelun jälkeen vielä tarkastelemalla, kuinka paljon eri teemoja käyttämissäni avovastauksissa esiintyy. Siirryin siis sanallisesta analyysistä numeeriseen analyysiin laskemalla, kuinka monta kertaa sama teema esiintyy aineistossa. Lisäksi katsoin lukuja ikäryhmien ja sukupuolen mukaan. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 137) tuovat esille, että aineiston erottelu, eli kvantifiointi tuo erityisesti ison aineiston analyysiin uudenlaista näkökulmaa. Tällainen tekstin sisällön määrällinen kuvaus vie analyysia määrälliseen suuntaan (mts. 119).

3.2.2 Faktorianalyysi, varianssianalyysi ja korrespondenssianalyysi

Tein määrällistä analyysia myös eksploratiivisella, ei aineistolähtöisellä faktorianalyysillä, kaksisuuntaisella varianssianalyysillä ja korrespondenssianalyysillä, IBM SPSS

Statistics 26- ohjelman avulla. Faktorianalyysi on aineiston tiivistämisen menetelmä, mikä perustuu korrelaatioihin (Vehkalahti, 2019, s. 94–95). Faktorianalyysin tulokset kertovat sen, miten vastaajat ryhmittelevät mielessään muuttujia. Muodostetut faktorit ovat siten sellaisten muuttujien joukkoja, jotka korreloivat vahvasti keskenään, mutta vähän muiden faktorien kanssa. (Tietoarkisto, 2004.)

Tekemäni faktorianalyysi liittyy selviytymisstrategioiden tarkasteluun. Faktorianalyysini teoreettinen yhteys tulee transaktionaalisesta selviytymismallista, eli tarkastelin faktoreita ja niille latautuneita muuttujia tämän teorian kautta. Tein faktorianalyysin kysymyksestä ”Jos tunnet ympäristöahdistusta, millaiset asiat auttavat sinua vähentämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan pois?” Vastausvaihtoehdot tähän ovat: 1 Muutan kulutustottumuksiani, 2 Tunteiden käsittely esimerkiksi keskusteluryhmiin tai tapahtumiin (esim. taidenäyttelyt) osallistumalla, 3 Luonnossa liikkuminen, 4 Se, että yrittän sulkea asian kokonaan pois mielestäni, 5 Yhteiskunnalliseen tai poliittiseen keskusteluun osallistuminen, 6 Ympäristön hyväksi jonkun asian tekeminen, 7 Ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu, 8 Tiedon etsiminen aiheesta ja ratkaisusta, 9 Se, että teen jotain ihan muuta, 10 Positiiviset uutiset ympäristöön liittyen, 11 Toisten ihmisten esimerkki, 12 Osallistuminen ympäristöjärjestöjen toimintaan, 13 Pyrkimys edistää sukupolvien välistä keskustelua ilmastosta, 14 Tieto että muutostoiveeni kuullaan ja siitä välitetään, 15 Jokin muu, mikä. Muodostin jokaisesta vastausvaihtoehdosta faktorianalyysia varten oman kaksiluokkaisen muuttujan niin, että 1= kyllä ja 0= ei. Vastausvaihtoehto ”5 Jokin muu, mikä” jäi pois tässä vaiheessa. Päädyin faktorianalyysissa kolmen faktorin ratkaisuun. Myös kahden faktorin ratkaisu oli jo hyvin informatiivinen, mutta koska kolmen faktorin analyysi selittää suuremman osan muuttujien hajonnasta kuin kahden, koin sen parempana vaihtoehtona. Kolmen faktorin ratkaisussa faktorit olivat myös hyvin nimettävissä.

Lisäksi tarkastelin faktoreiden yhteyttä ikään ja sukupuoleen. Vertailua tein kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, jota varten tallensin faktoreista faktoripistemuuttujat, jotka toimivat analyysissa selitettävinä muuttujia. Sukupuoli ja ikä toimivat selittävinä tekijöinä. Tein siis kaikista kolmesta faktoripistemuuttajasta omat kaksisuuntaiset ANOVA:t. Alkuperäisen sukupuoli- muuttujan vastausvaihdot ovat luokitteluasteikolliset niin, että 1= nainen, 2= mies, 3= muu, ja 4= en halua määritellä”. Luokittelin muuttujan uudelleen niin, että se sai arvot 1= nainen ja 2= mies. Poistin muuttujat 3 ja 4. Ikämuuttujan laskin

syntymävuosimuuttujan perusteella. Koska kyselyssä on kysytty vain syntymävuosi, en voi tietää vastaajien tarkkaa ikää, joten muutin syntymävuoden ikävuodeksi sen mukaan, kuinka paljon he täyttivät kyselyn vastausvuotena. Syntymävuosimuuttuja on jatkuva välimatka-asteikollinen muuttuja, jonka vastausvaihtoehdot ovat 1= 2012, 2= 2011... 43= 1970 tai aiemmin. Muodostamani ikämuuttuja sai 4 luokkaa, jotka ovat 1= 20–25 v., 2= 26–30 v., 3= 31–40 v. ja 4= 41 v. tai vanhempi. Tein tällaisen luokittelun, koska nuoruudessa viidessä vuodessa ajatukset saattavat muuttua melko paljon, ja kyselyyn oli vastannut paljon nuoria. Jätin alle 20-vuotiaat pois luokittelusta ja varianssianalyyseistä, koska heitä oli niin vähän, että heistä ei muodostunut tarpeeksi isoa luokkaa varianssianalyysiin. Aloitin luokittelun ikävuodesta 20, koska tässä kohtaa vastaajien määrässä tapahtuu selvä harppaus, kun 19-vuotiaita on vain 8 kpl ja 20-vuotiaita on jo 17 kpl.

Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden yhteyden tilastollista tarkastelua tein korrespondenssianalyysin avulla. Korrespondenssianalyysissa visualisoidaan ryhmien välisiä suhteita (Vehkalahti, 2009). Valitsin tämän menetelmän, koska se soveltuu hyvin luokitteluasteikollisten muuttujien tarkasteluun ja se havainnollistaa yhteyksiä hyvin sekä kuvallisesti, että numeerisesti. Muodostin analyysia varten käyttämieni avokysymysten vastausten sisällönanalyysin ja kvantifioinnin tulosten perusteella 6 dikotomista muuttujaa. Muuttujat ovat biosfäärinen huoli: 1= biosfäärinen huoli+, 2= biosfäärinen huoli-, altruistinen huoli: 1= altruistinen huoli+, 2= altruistinen huoli-, egoistinen huoli: 1= egoistinen huoli+, 2=egoistinen huoli-, ongelmakeskittynyt strategia: 1= ongelmakeskittynyt strategia+, 2= ongelmakeskittynyt strategia-, merkityskeskittynyt strategia: 1= merkityskeskittynyt strategia+, 2= merkityskeskittynyt strategia- ja tunnekeskittynyt strategia: 1= tunnekeskittynyt strategia+, 2= tunnekeskittynyt strategia-. Jokaisen muuttujan kohdalla vastausvaihtoehto 1 tarkoittaa, että vastaajan vastauksessa on havaittavissa kyseistä asiaa, ja vastausvaihtoehto 2 tarkoittaa, että tällaista asiaa ei ole havaittavissa kyseisen vastaajan vastauksessa. Nämä vastausvaihtoehdot ovat siis teorian pohjalta luotuja koodeja, eli selviytymisstrategioihin ja huolen motivaatioihin ei tullut lisäyksiä tai muutoksia avoimen koodauksen kautta. Käytin korrespondenssianalyysissa näiden kuuden analyysimuuttujan lisäksi jo aiemmin esittelemiäni sukupuoli- ja ikämuuttujia, jotka toimivat taustamuuttujina. Pystyin tarkastelemaan korrespondenssianalyysin avulla siis sekä huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välisiä yhteyksiä, sekä sitä, onko iällä ja sukupuolella yhteyttä niihin.

4 TULOKSET

Esitän tutkielmani tulokset alaluvuissa analyysimenetelmien mukaisesti. Ensin esitän tulokset, jotka vastaavat siihen, miten ilmastoahdistuksen sisältämät tunteet ja käyttäytymistavat, huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat ilmenevät vastaajien avovastauksissa. Seuraavaksi esitän tulokset sen suhteen, kuinka paljon näitä kaikkia asioita esiintyy avovastauksissa, ja onko niillä yhteyttä sukupuoleen ja ikään. Tämän jälkeen esitän käyttämäni monivalintakysymyksen avulla lisää tuloksia liittyen siihen, miten eri selviytymisstrategiat näkyvät ja kuinka paljon niitä esiintyy, sekä siihen, onko niillä yhteyttä sukupuoleen ja ikään. Lopuksi esitän avokysymysten vastauksien perusteella muodostamieni muuttujien avulla tulokset siihen, ovatko huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat yhteydessä toisiinsa, ja jos ovat, miten. Tarkastelen tässäkin vielä sitä, ovatko selviytymisstrategiat ja huolen motivaatiot yhteydessä sukupuoleen ja ikään. Tuon jokaisen alaluvun alussa vielä esille, mistä menetelmästä on kyse, ja mihin kysymykseen/kysymyksiin ne vastaavat, ja mitä hypoteesia/hypoteeseja niissä mahdollisesti testataan.

4.1 Ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden ja käyttäytymistapojen, selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden esiintyminen laadullisesti tarkasteltuna

Vastaan tässä osittain tutkimuskysymyksiin 1, 2 ja 3, eli tarkastelen sitä, miten eri selviytymisstrategiat, huolen motivaatiot ja ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet ja käyttäytymistavat ilmenevät aineistossa. Käytin tämän tutkimiseen temaattista sisällönanalyysia. En testaa sisällönanalyysilla mitään hypoteesia. Esimerkit ovat kokonaisia vastauksia avoimiin kysymyksiin. Tuon kunkin esittämäni sitaatin kohdalla esiin, miten se on koodattu, eli mitä koodeja siitä löytyy ja miten olen tulkinnut koodien ilmenemisen. Tämä havainnollistaa sitä, millä tavoin olen päättellyt koodien esiintyvän. Olen valinnut sitaatit niin, että jokainen koodi esiintyy niissä yhteensä vähintään kerran. Olen kiinnittänyt sitaattien valinnassa huomiota myös siihen, kuinka paljon niistä saa irti tulkinnallisuutta, eli kuinka monta koodia niissä esiintyy ja kuinka syvällisesti olen niitä pystynyt tulkitsemaan. Olen kuitenkin ottanut mukaan myös joitain lyhyitä, jopa vain yhden lauseen sitaatteja, joissa yksittäisen koodin tulkinnallisuus on vahvaa. Olen muuttanut yhtä

esittämäni (viides) sitaattia hieman vastaajan yksityisyyden takaamiseksi. Tämä ei kuitenkaan vaikuta tekemääni tulkintaan.

Aineistosta näkyy, että kaikki vastaajat eivät täysin ymmärrä, mitä ilmastoahdistus pitää sisällään. Ensin saatetaan todeta, että ahdistusta ei tunnetta, mutta seuraavaksi kuvataan-kin juuri niitä tunteita, joita voidaan pitää ahdistukseen kuuluvina. Tällainen ilmiö on nähtävissä hyvin esimerkiksi erään 28-vuotiaan naisen vastauksessa, sillä hän ei katso *huolen* olevan osa ilmastoahdistusta. Toisaalta vastaus on erittäin hyödyllinen sen keskustelun kannalta, mitä ilmastoahdistus oikeastaan on. Voi olla, että vastaaja ei tosiaan koe ahdistusta. Tämän selvittämiseksi tarvittaisiin vastaajan syvempää tuntemusta tai haastattelua. *Huolen* lisäksi tässä sitaatissa näkyy *ongelmakeskittynyt strategia* ja *ympäristöystävällinen käyttäytyminen*. *Ympäristöystävällinen käyttäytyminen* on *ongelmakeskittyneen strategian* mukaista toimintaa. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”.

En koe, että minulla olisi ympärisöAHDISTUS, ennemmin ympärisöhuoli. Haluan itse tehdä ympäristön kannalta niin hyviä valintoja, kuin se itselleni on mahdollista.

Tulkitsen seuraavan 48 vuoden ikäisen naisen vastauksen niin, että hän kokee *avuttomuutta/voimattomuutta* ja *toivottomuutta*. *Avuttomuus/voimattomuus* näkyy siten, että omilla teoilla ei koeta olevan merkitystä suuremmassa mittakaavassa, vaan se on vain ”pisara meressä”. *Toivottomuus* näkyy siten, että vastaaja puhuu todella varman oloisesti siitä, että asiat menevät huonoon suuntaan. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?”.

Ihan todellisesta tilanteesta jonka keskellä elämme. Ympäristö ja luonto ei kestä nykyistä elämäntapaamme. Nuoret tajuavat sen ja ahdistuvat. Muutosta ei ole helppo saada aikaiseksi ja sen tajuaminen lisää entisestään ahdistusta. Omilla teoilla vaikuttaminen tuntuu "pisaralta meressä".

Seuraavassa 34-vuotiaan naisen vastauksessa tulee vahvasti esiin *toisten syyttely/asian ulkoistaminen*. Vastaaja *ulkoistaa* asian päättäjille ja syyttää heitä heidän saamattomuudestaan. Päättäjien toimimattomuus herättää *turhautumisen* tunnetta. Vastaaja kokee myös *avuttomuutta/voimattomuutta* monien ekokatastrofien keskellä.

Kaikki tämä antaa sellaisen kuvan, että vastaaja kokee *toivottomuutta* asian suhteen. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?”.

Omasta voimattomuuden tunteesta pääasiallisesti. Ilmasto lämpenee ja maapalloa uhkaa niin monta ekokatastrofia, joiden äärellä yksittäinen ihminen kokee helposti omat ponnistelunsa ekologisempaan elämään riittämättömiksi. Lisätään vielä turhautumisen tunne, kun päättäjät eivät toimi päämäärätietoisesti vaan venyttävät tärkeiden päätösten tekemistä liiaksi.

Seuraavassa 28-vuotiaan naisen vastauksessa näkyy syvälle menevää *surua*, *toivottomuutta* ja *epävarmuutta*. Tässä ei ole nähtävissä minkäänlaista selviytymisstrategiaa, sillä *suru* on ottanut kokonaisvaltaisen vallan. Vastaaja liittää *epävarmuuden* tulevaisuuteen. *Toivottomuus* näkyy siten, että hän toteaa asioiden menevän huonoon suuntaan ilman muunlaisia mahdollisuuksia. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”

Ympäristöahdistus on pikemminkin suruprosessi, jossa käyn eri vaiheita läpi hyväksyäkseni monien asioiden menettämisen, muutoksen ja tulevaisuuden epävarmuuden. Akuutti alakulo tai ahdistus iskee muutaman kuukauden välein, silloin on vaikea uskoa yhteiskuntaan tai löytää merkitystä omasta elämästä.

Myös seuraavassa, 29-vuotiaan naisen vastauksessa, näkyy syvää *surua*. *Surun* lisäksi on nähtävissä *epävarmuutta*, *avuttomuutta/voimattomuutta*, *pelkoa*, *vihaa/ärtymystä*, *biosfääristä huolta*, *toivoa*, *ympäristöystävällisyyttä* ja *ongelmakeskittyneitä strategioita*. Se, että vastaaja on suurimmaksi osaksi neljän seinän sisällä eikä jaksa oikein tehdä mitään, saa hänet näyttämään todella *surulliselta*. *Pelko* ja *epävarmuus* liittyvät tulevaisuuteen. *Vihaa/ärtymystä* hän kokee sellaisia ihmisiä kohtaan, jotka eivät välitä ympäristöstä. Vastaajan *huoli* on selvästi *biosfääristä*, koska hän on huolissaan ympäristöstä koko maapallon tulevaisuuden kannalta, eikä vain itsensä tai maapallolla elävien muiden ihmisten takia. Hän tekee todella paljon uhrauksia ympäristön eteen, vaikka ne huonontavat hänen omaa elämänlaatuansa. *Toivo* näkyy siten, että vastaaja käyttäytyy *ongelmakeskittyneen strategian* mukaisesti tekemällä *ympäristöystävällisiä* tekoja, joilla hän uskoo olevan edes jonkin verran vaikutusta parempaan tulevaisuuteen. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”.

Olen ollut [tieto poistettu] sairauslomalla burn-outin takia ja yksi siihen johtaneista syistä on ympäristöahdistus. Aloin muistaakseni tuntemaan ympäristöahdistusta jo noin 10-vuotiaana, joten olen tuntenut stressiä ja kantanut huolta ympäristöasioista jo koko 2000-luvun ajan. Eniten tunnen lamaannuttavaa pelkoa ja ahdistusta maapallon tulevaisuudesta sekä epätoivoa ja väsyneyttä raivoa niitä kohtaan, jotka tekevät ympäristön kannalta tuhoisia päätöksiä tai eivät tunnu välittävän asiasta. Vietän aikani suurimmaksi osaksi sängyssä tai ainakin kotona neljän seinän sisällä, koska olen henkisesti niin uupunut etten yleensä jaksa mennä ulos tai tehdä mitään. Olen muutaman viime vuoden aikana jättänyt eläinperäisiä tuotteita pois ruokavaliostani ja syön nyt suurimmaksi osaksi vegaanisesti. Lajittelen tietysti roskat, ostan ruokaa pitkälti satokauden mukaan, suosin lähituotettua/suomalaista, yritän olla heittävä ruokaa pois, ostan vaatteeni suurimmaksi osaksi kirpputoreilta tai teen ne itse, en omista autoa (eli kuljen julkisilla) ja olen päättänyt olla lentämättä enää koskaan, paitsi jos lentäminen saadaan huomattavasti vähemmän saastuttavaksi kuin se on nyt. Se helpottaa jonkin verran oloani että pystyn vaikuttamaan tämän kautta edes jonkin verran, mutta samalla tuntuu että voisin tehdä paljon muutakin jos olisin toimintakykyisempi.

Seuraava sitaatti on 23-vuotiaan naisen vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”. Vastaja kokee syyllisyyttä ja häpeää. Vastaja sanoo suoraan, että hän kokee syyllisyyttä ja häpeää. Se, että vastaja sanoo kokevansa ”huonommuutta ihmisenä”, kertoo häpeästä. Tämä on niin voimakas merkki häpeästä, että tulkitsisin vastauksesta häpeän myös ilman, että vastaja sanoisi suoraan kokevansa sitä.

Koen syyllisyyttä ja häpeää omista elämäntavoistani ja valinnoistani sekä huonommuutta ihmisenä

Seuraavassa 28-vuotiaan naisen vastauksessa on nähtävissä kaikkia huolen motivaatioita, eli biosfääristä, altruistista ja egoistista huolta. Huoli eläimistä kertoo biosfäärisestä huolesta. Huoli omista lapsista kertoo altruistisesta huolesta. Huoli omasta tulevaisuudesta kertoo egoistisesta huolesta. Lisäksi sitaatissa on nähtävissä pelkoa, epävarmuutta ja toivottomuutta. Vastaja pelkää tulevaisuutta ja kokee sen epävarmana. Se, että vastaja kertoo negatiivisista asioista, jotka tulevat tapahtumaan, tai ovat jo

olemassa, saa hänet vaikuttamaan *toivottomalta*. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?”.

Tulevaisuuden pelko. Uskaltaako hankkia lapsia, millainen tulevaisuus heillä on, millainen tulevaisuus meillä on kun vanhenemme. Eläinten sukupuuttoon kuoleminen ympäristön tilan takia, muovi, ihmisten ja suurten yritysten välinpitämättömyys.

Seuraava sitaatti on 26-vuotiaan naisen vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”. Vastaus on kannustava esimerkki *ongelmakeskittyneestä* ja *merkityskeskittyneestä strategiasta*. Lisäksi vastauksessa on havaittavissa myös *altruistista* ja *biosfääristä huolta, toivoa, toivottomuutta, ympäristöystävällisyyttä, avuttomuutta/voimattomuutta, surua, vihaa/ärtymystä ja ristiriitaisuutta*. Vastaaaja käyttäytyy *ongelmakeskittyneen strategian* mukaisesti muuttamalla elintapojaan *ympäristöystävällisemmiksi*, vaikka se ei ole hänelle helppoa. *Merkityskeskittynyt strategia* näkyy siten, että vastaaaja kokee onnistumisen tunteita siitä, että pystyy omilla puheillaan vaikuttamaan muihin ihmisiin niin, että hekin alkavat tekemään tekoja ympäristön hyväksi. Vastaaajan käyttämät selviytymisstrategiat kertovat siitä, että hänellä on *toivoa*, mutta toisinaan hän kokee myös *toivottomuutta*, kun hän menettää uskonsa ihmiskuntaan ja omien tekojensa merkitykseen. Tällöin hän on *avuton/voimaton* ympäristöongelman edessä ja lamaantuu. Tämä kahden hyvin erilaisen reaktion välillä heilahtelu on *ristiriitaista*. Se, että kauheat ympäristöuutiset saavat vastaaajan toisinaan jopa itkemään, kertoo siitä, että kokee *surua*. Se, että hän puhuu kauhukuvista, antaa kuvan, että hän *pelkää*. *Viha/ärtymys* näkyy suuttumuksena päättäjien toimettomuutta ja ympäristöongelmia kohtaan.

Se vaikuttaa kahdella melko päinvastaisella tavalla. Välillä, kun suutun kuullessani päättäjien toimettomuudesta tai uusista ympäristöongelmista, voimaannun ja alan selvittää, mitä voin tehdä asioiden eteen. Teen yleisesti elämässäni paljon asioita ympäristön puolesta: olen muuttanut elintapojani todella paljon parin viime vuoden aikana, enkä enää ole hiljaa vaan pidän ääntä ympäristöongelmista. Koen onnistumisen tunteita siitä, kun joku ihminen ympärilläni alkaa puheitani kuunneltuaan muuttaa elintapojaan.

Toinen tapa taas on päinvastainen. Saatan toisinaan lamaantua, ahdistua ja itkeä, kun kuulen uusia kauheita ympäristöuutisia tai jos mediassa maalataan

kauhukuvia ympäristön suhteen – olen todella herkkä kauhukuvien suhteen enkä aina osaa ottaa niihin kriittistä etäisyyttä. Tällaisina hetkinä tuntuu, ettei mikään, mitä teen, riitä, ja että ihmiskunta haluaa vain tuhota itsensä itsekkyydessään. Olen muutenkin ahdistunut ja stressaantunut ihminen, joten huonoina päivinä tällaiset uutiset ovat aivan liikaa minulle.

Myös seuraavassa 35-vuotiaan naisen vastauksessa kysymykseen: ”Mistä asioista ympäristöahdistus mielesäsi johtuu?”, näkyy *ristiriitaisuus*. Lisäksi siinä näkyy *toisten syyttely/asian ulkoistaminen*, kun vastaajan mielestä poliitikot ja suuryritykset eivät ota riittävästi vastuuta asiasta. Vastaaja kokee, että poliittiset toimet ovat *ristiriidassa* sen kanssa, mitä tutkimusraporttien perusteella tulisi tehdä ilmaston suhteen.

Todellisuuden ja poliittisten toimien ristiriita. Maailman tilaa käsittelevät raportit tuovat negatiivisia tuloksia mutta se ei näy riittävästi poliittisessa eikä suuryritysten vastuullisuustoiminnassa.

Seuraavassa 22-vuotiaan naisen vastauksessa näkyy sekä *ongelmakeskittynyt, merkityskeskittynyt*, että *tunnekeskittynyt strategia*. Lisäksi siinä näkyy myös *ympäristöystävällisyys*. Se, että vastaaja pyrkii arjessaan toimimaan *ympäristöystävällisesti*, kertoo *ongelmakeskittyneestä strategiasta*. Hän kuitenkin kertoo toisinaan myös välttelevän esimerkiksi uusia tutkimustuloksia ja joitain aiheita, mikä kertoo *tunnekeskittyneestä strategiasta*. Se, että hän kuitenkin kannattaa tieteellistä tietoa ja tietoisuuden levittämistä aiheesta, kertoo *merkityskeskittyneestä strategiasta*. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämäsi?”.

Koitan toimia ympäristön puolesta arjen teoissa, ja kun voin vaikuttaa, vaikutan ympäristön puolesta. Kuitenkin ympäristöahdistuksen vuoksi usein myös välttelen tiettyjä aiheita ja esimerkiksi uusia tutkimustuloksia. Tämä ei ole mielestäni ollenkaan hyvä juttu, sillä kannatan tieteellisyyttä ja tutkimusta, mutta aina ei kykene vastaanottamaan uusia ahdistavia uutisia. Myös puheenaiheena kavereidenkin kesken ympäristöasioihin helposti kyynistyy tai niitä alkaa välttelemään, sekään ei mielestäni ole hyvä asia tietoisuuden levittämisen kannalta.

Myös seuraavassa, 26-vuotiaan naisen vastauksessa, näkyy vahvasti *ongelmakeskittynyt ja merkityskeskittynyt strategia*. Lisäksi siinä näkyy *toivoa*, *ympäristöystävällisyyttä*,

pelkoa ja epävarmuutta. Vastaaja käyttäytyy ongelmakeskittyneen strategian mukaisesti tekemällä ympäristöystävällisiä tekoja arjessaan, osallistumalla ilmastomielenosoituksiin ja ottamalla vaaleissa äänestämässä huomioon ehdokkaiden ilmastomielipiteet. Merkityskeskittynyt strategia näkyy ilmastomuutokseen liittyvän tiedon arvostamisena ja kokemuksena siitä, että ympäristön hyväksi toimiminen tekee hänestä paremman ihmisen. Nämä selviytymisstrategiat kertovat siitä, että vastaajalla on toivoa. Vastaaja kuitenkin pelkää tulevaisuutta ja kokee sen hyvin epävarmana. Mielenkiintoista vastauksessa on se, että vastaaja ei mielellään ajattele tulevaisuutta kovin pitkälle, vaan elää tässä hetkessä, mutta silti hän toimii ongelmakeskittyneen strategian mukaisesti, ja se näkyy hyvin aktiivisena toimintana. Tällainen ”tässä hetkessä” eläminen voisi hyvinkin johtaa tunnekeskittyneen strategian omaksumiseen, mutta tässä siitä ei ole merkkejä. Vastaaja on todella hyödyllisellä tavalla onnistunut hallitsemaan pelkonsa tulevaisuudesta ja hyötymään ilmastoahdistuksesta, saaden sen vaikuttaa positiivisesti hänen minäkuvaansa. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”.

Sain rajun ”ilmastoherätyksen” viime vuonna todella kuumen kesän sekä ilmastomuutosta koskevan some- ja mediakeskustelun lisääntymisen vuoksi. Olin sitä ennen ollut hyvin epäympäristötietoinen enkä juurikaan ollut miettinyt elintapojani ympäristön kannalta. Ahdistuksen seurauksena siirryin kasvispainotteiseen ruokavalioon, ryhdyin lajittelemaan jätteitä sekä mietin jokaista ostostani tarkasti. Pyrin myös välttämään lentämistä. Välillä koen lähestyvän maailmanlopun tunnetta, ja olenkin mielessäni usein verrannut ilmastoahdistukseni heräämistä täysateistin uskoontulokokemukseen, johon sisältyy ajatus henkilökohtaisesta parannuksen teosta ja kilvoittelusta. Koen ilmastoheräämisestäni usein myös suurta ylpeyttä. En kuitenkaan mielelläni ajattele tulevaisuutta muutaman vuosikymmenen päähän, koska tulevaisuuden ajatteleminen pelottaa. Elänkin vahvasti tässä hetkessä. Ahdistuksen seurauksena olen myös osallistunut ilmastomielenosoituksiin, ja tulevaisuudessa eduskuntavaaleissa oikein äänestämisestä on tullut minulle lähes pakkomielle. Olen käyttänyt tuntikausia ehdokkaiden ilmastomielipiteiden vertailuun.

Seuraava sitaatti on 23-vuotiaan naisen vastaus kysymykseen: ”Kirjoita halutessasi millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?”. Vastaus kuvaa ongelmakeskittyntä

strategiaa. Vastaaja puhuu *tunnekeskittyntä strategiaa* vastaan, ja toteaa sellaisen käytöksen vain pahentavan ahdistusta.

Mielestäni tärkein on teot ilmaston hyväksi. Vaikeneminen ja silmien sulkeminen ei ole ratkaisu, ja loppupeleissä se vain lisää ahdistusta ja tunteet ns patoutuvat silloin ihmisen sisällä

Seuraavassa vastauksessa 24-vuotias mies käyttäytyy *tunnekeskittyneen strategian* mukaisesti. Hän kieltää olevansa ahdistunut asiasta ja kiistää mediassa esiin tuodun tiedon hyödyllisyyden ja oikeellisuuden. Sitaatti on vastaus kysymykseen: ”Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?”.

Ei mitenkään, muuten kuin, että saa lukea jatkuvasti lehdistä turhaa ja paikkaansa pitömätöntä tietoa, millä pyritään ajamaan Suomen kilpailukyky alas.

Myös seuraava, 22-vuotiaan naisen vastaus, kuvaa *tunnekeskittyntä strategiaa*. Hän vähättelee ilmastoahdistuksen vakavuutta. Sitaatti on vastaus kysymykseen ”Mitä muuta haluaisit sanoa ilmastoahdistukseen liittyen? Vapaa sana. :)”.

Liian iso numero, kärpäsestä härkänen

4.2 Ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden ja käyttäytymistapojen, selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden esiintyvyyssmäärät

Sisällönanalyysissa käyttämieni koodien kvantifioinnin avulla tarkastelen sitä, kuinka paljon eri ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita ja käyttäytymistapoja, selviytymisstrategioita ja huolen motivaatioita esiintyy käyttämissäni avovastauksissa, sekä sitä, ovatko ne yhteydessä sukupuoleen ja ikään. Vastaan siis osittain tutkimuskysymyksiin 1, 2 ja 3. Testaan tutkimuskysymykseen 1 liittyvää hypoteesia 1: ”Ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita ja käyttäytymistapoja tulee enemmän esille nuorten ja naisten vastauksissa”. Muista tässä tarkastelemistani asioista ei ole asetettu hypoteeseja.

Kvantifioinnin tulokset nähdään taulukoista 3, 4, 5, 6 ja 7. Taulukoissa 3–5 on esitetty ilmastohuoleen liittyvien tunteiden ja käyttäytymistapojen koodit, jotka ovat suru, pelko, syyllisyys, häpeä, epävarmuus, huoli, toivo, toivottomuus, turhautuneisuus, avuttomuus/voimattomuus, toisten syyttely/asian ulkoistaminen, viha/ärtymys, ristiriitaisuus ja ympäristöystävällisyys. Taulukossa 6 on huolen motivaatioiden koodit,

ja taulukosta 7 nähdään selviytymisstrategioiden koodit. Taulukoista nähdään, kuinka monen vastaajan vastauksissa kukin koodi esiintyi sekä, miten koodit jakautuivat sukupuolen ja iän suhteen. Taulukoihin on merkattu kunkin koodin sukupuoli- ja ikäryhmien kohdalla kappalemäärän lisäksi myös prosenttiosuus kyseisen koodin kokonaisesiintyvyydestä ja sukupuoli- ja ikäryhmistä. Taulukoiden yläosassa näkyy myös kunkin koodin osuus vastaajien kokonaismäärästä, eli *N*:stä. Ongelmakeskittynyt strategia- koodia esiintyi kaiken kaikkiaan huomattavasti eniten (246 kpl). Myös avuttomuus/voimattomuus (126 kpl), toivottomuus (122 kpl), ympäristöystävällisyys (107 kpl) ja toisten syyttely/asian ulkoistaminen (99 kpl) esiintyivät todella usean vastaajan kohdalla. Häpeää (6 kpl) ei esiintynyt juuri lainkaan. Myös surun (28 kpl) ja ristiriitaisuuden (32 kpl) esiintyvyys oli hyvin vähäistä.

Taulukoista tulee huomioida se, että vaikka saman vastaajan vastauksissa olisi esiintynyt jokin koodi useamman eri kysymyksen kohdalla, olen merkannut sen taulukkoon vain kerran. Päädyin tällaiseen ratkaisuun sen takia, että tarkoitukseni oli selvittää, kuinka moni vastaaja kokee jotakin tunnetta tai ajattelee jollakin tavoin, eikä sitä, kuinka monessa eri vastauksessa tämä tulee ilmi. Olen merkannut taulukkoon koodit vain kerran kunkin vastaajan osalta myös sukupuolen ja iän suhteen. Koodin ”huoli” kohdalla tulee huomioida se, että siihen on laskettu vain sellainen huoli, jota en pystynyt määrittelemään mihinkään kolmesta huolen motivaatiosta, eli biosfääriseen, altruistiseen tai egoistiseen huoleen. Tällaista määrittelemätöntä huolta kokivat siis 40 vastaajaa, kun taas yhteensä määrittelemätöntä ja määriteltyä huolta kokivat 176 vastaajaa.

Kaikissa ilmastoahdistukseen liittyvissä tunteissa ja käyttäytymistavoissa, jotka nähdään taulukoista 3, 4 ja 5, suurin sukupuoliluokka on naiset. Naiset kokivat eniten avuttomuutta/voimattomuutta (28.64 %) ja vähiten häpeää (1.51 %). Miehistä vain 6.03 % koki avuttomuutta/voimattomuutta ja häpeää miehet eivät kokeneet ollenkaan. Miesten kohdalla suurin prosentti näkyy toisten syyttelyn/asian ulkoistamisen kohdalla (13.79 %), mutta naiset kuitenkin ilmaisivat enemmän kyseistä käyttäytymistapaa (19.6 %). Viha/ärtymys oli miesten keskuudessa yleisin tunne (12.07 %), kun taas naisista vain 6.78 % koki kyseistä tunnetta.

Pelon, syyllisyyden, häpeän, epävarmuuden, huolen, toivottomuuden, turhautuneisuuden, avuttomuuden/voimattomuuden, vihan/ärtymyksen ja ympäristöystävällisyyden kohdalla suurin ikäluokka on 20–25-vuotiaat. Surun, toivon, toisten syyttelyn/asian ulkoistamisen

ja ristiriitaisuuden kohdalla suurin ikäluokka on 26–30-vuotiaat. 15–19-vuotiaita on vähiten taulukoiden 3, 4 ja 5 koodien suhteen. Häpeän kohdalla kuitenkin ikäluokan 15–19-vuotiaat lisäksi pienin luokka on myös 31–40-vuotiaat, sillä kumpaakaan ikäluokkaa ei esiinny ollenkaan tämän koodin kohdalla. 15–19-vuotiaat kokivat eniten pelkoa (16.67 %). 20–25-vuotiaat kokivat eniten avuttomuutta/voimattomuutta (27.54 %). 26–30-vuotiaat kokivat eniten avuttomuutta/voimattomuutta (32.82 %) ja toivottomuutta (32.82 %). 31–40-vuotiaiden kohdalla suurin prosenttiosuus näkyy toisten syyttelyn/asian ulkoistamisen kohdalla (18.52 %). Tunteista toivottomuus oli 31–40-vuotiaiden keskuudessa yleisin tunne (16.67 %). 41-vuotailla tai vanhemmilla yleisintä oli avuttomuus/voimattomuus (17.57 %).

Taulukko 3: Ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet ja käyttäytymistavat: suru, pelko, syyllisyys, häpeä ja epävarmuus. (N=538).

| | | | suru | pelko | syyllisyys | häpeä | epävarmuus |
|-----------|---------------------|-------------------|---------|---------|------------|---------|------------|
| | | kpl | 28 | 58 | 46 | 6 | 79 |
| | | prosentti k:stä | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | prosentti N:stä | 5.2 % | 10.78 % | 8.55 % | 1.12 % | 15 % |
| | | | | | | | |
| sukupuoli | nainen | kpl | 25 | 43 | 41 | 6 | 68 |
| | | prosentti k:sta | 89.29 % | 74.14 % | 89.13 % | 100 % | 86.08 % |
| | | prosentti n:stä | 6.28 % | 10.80 % | 10.30 % | 1.51 % | 17.09 % |
| | mies | kpl | 2 | 13 | 4 | 0 | 8 |
| | | prosentti k:sta | 7.14 % | 22.41 % | 8.70 % | 0 % | 10.13 % |
| | | prosentti m:stä | 1.72 % | 11.21 % | 3.45 % | 0 % | 6.90 % |
| | muu | kpl | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 3.57 % | 0 % | 2.17 % | 0 % | 1.27 % |
| | | prosentti muusta | 14.29 % | 0 % | 14.29 % | 0 % | 14.29 % |
| | ei halua määritellä | kpl | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | | prosentti k:sta | 0 % | 3.45 % | 0 % | 0 % | 2.53 % |
| | | prosentti ehm:stä | 0 % | 11.76 % | 0 % | 0 % | 11.76 % |
| | yhteensä | kpl | 28 | 58 | 46 | 6 | 79 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | |
| | | | | | | | |
| ikäryhmä | 15–19 v. | kpl | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 3.57 % | 5.17 % | 4.35 % | 0 % | 0 % |
| | | prosentti ir:stä | 5.56 % | 16.67 % | 11.11 % | 0 % | 0 % |
| | 20–25 v. | kpl | 6 | 25 | 17 | 4 | 34 |
| | | prosentti k:sta | 21.43 % | 43.10 % | 36.96 % | 66.67 % | 43.04 % |
| | | prosentti ir:stä | 2.90 % | 12.18 % | 8.21 % | 1.93 % | 16.43 % |
| | 26–30 v. | kpl | 11 | 20 | 16 | 1 | 27 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | prosentti k:sta | 39.29 % | 34.48 % | 34.78 % | 16.67 % | 34.18 % |
| | | prosentti ir:stä | 8.40 % | 15.27 % | 12.21 % | 0.76 % | 20.61 % |
| | 31–40 v. | kpl | 7 | 6 | 7 | 0 | 12 |
| | | prosentti k:sta | 25.00 % | 10.34 % | 15.22 % | 0 % | 15.19 % |
| | | prosentti ir:stä | 6.48 % | 5.56 % | 6.48 % | 0 % | 11.11 % |
| | 41 v. tai vanhempi | kpl | 3 | 4 | 4 | 1 | 6 |
| | | prosentti k:sta | 10.71 % | 6.90 % | 8.70 % | 16.67 % | 7.59 % |
| | | prosentti ir:stä | 4.05 % | 5.41 % | 5.41 % | 1.35 % | 8.11 % |
| | yhteensä | kpl | 28 | 58 | 46 | 6 | 79 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

Taulukko 4: Ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet ja käyttäytymistavat: huoli, toivo, toivottomuus, turhautuneisuus ja avuttomuus/voimattomuus. (N=538).

| | | | huoli | toivo | toivot- tomuus | turhautu- neisuus | avuttomuus/ voimattomuus |
|-----------|------------------------|----------------------|---------|---------|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| | | kpl | 40 | 56 | 122 | 48 | 128 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | prosentti N:stä | 7.43 % | 10.41 % | 22.68 % | 8.92 % | 23.79 % |
| | | | | | | | |
| sukupuoli | nainen | kpl | 34 | 50 | 103 | 46 | 114 |
| | | prosentti k:sta | 85.00 % | 89.29 % | 84.43 % | 95.8 % | 89.06 % |
| | | prosentti n:stä | 8.54 % | 12.56 % | 25.88 % | 11.56 % | 28.64 % |
| | mies | kpl | 5 | 5 | 13 | 1 | 7 |
| | | prosentti k:sta | 12.50 % | 8.93 % | 10.66 % | 2.08 % | 5.47 % |
| | | prosentti m:stä | 4.31 % | 4.31 % | 11.21 % | 0.86 % | 6.03 % |
| | muu | kpl | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 |
| | | prosentti k:sta | 0 % | 0 % | 2.46 % | 0 % | 3.91 % |
| | | prosentti muusta | 0 % | 0 % | 42.86 % | 0 % | 71.43 % |
| | ei halua määritellä | kpl | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| | | prosentti k:sta | 2.50 % | 1.79 % | 2.46 % | 2.08 % | 1.56 % |
| | | prosentti ehm:stä | 5.88 % | 5.88 % | 17.65 % | 5.88 % | 11.76 % |
| | yhteensä | kpl | 40 | 56 | 122 | 48 | 128 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | | | | | | |
| ikäryhmä | 15–19 v. | kpl | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 2.50 % | 1.79 % | 0 % | 2.08 % | .78 % |
| | | prosentti ir:stä | 5.56 % | 5.56 % | 0 % | 5.56 % | 5.56 % |
| | 20–25 v. | kpl | 14 | 18 | 52 | 20 | 57 |
| | | prosentti k:sta | 35.00 % | 32.14 % | 42.62 % | 41.67 % | 44.53 % |
| | | prosentti ir:stä | 6.76 % | 8.70 % | 25.12 % | 9.66 % | 27.54 % |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 26–30 v. | kpl | 13 | 20 | 43 | 12 | 43 |
| | | prosentti k:sta | 32.50 % | 35.71 % | 35.25 % | 25.00 % | 33.59 % |
| | | prosentti ir:stä | 9.92 % | 15.27 % | 32.82 % | 9.16 % | 32.82 % |
| | 31–40 v. | kpl | 6 | 9 | 18 | 9 | 14 |
| | | prosentti k:sta | 15.00 % | 16.07 % | 14.75 % | 18.75 % | 10.94 % |
| | | prosentti ir:stä | 5.56 % | 8.33 % | 16.67 % | 8.33 % | 12.96 % |
| | 41 v. tai vanhempi | kpl | 6 | 8 | 9 | 6 | 13 |
| | | prosentti k:sta | 15.00 % | 14.29 % | 7.38 % | 12.50 % | 10.1 % |
| | | prosentti ir:stä | 8.11 % | 10.81 % | 12.16 % | 8.11 % | 17.57 % |
| | yhteensä | kpl | 40 | 56 | 122 | 48 | 128 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

Taulukko 5: Ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet ja käyttäytymistavat: toisten syytely/asian ulkoistaminen, viha/ärtymys, ristiriitaisuus ja ympäristöystävällisyys. ($N=538$).

| | | | toisten syytely/ asian ulkoistaminen | viha/ ärtymys | ristiriitai- suus | ympäristöys- tävällisyys |
|-----------|------------------------|-----------------------|---|------------------|----------------------|-----------------------------|
| | | kpl | 99 | 43 | 33 | 107 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | prosentti N :stä | 18 % | 8 % | 6.13 % | 20 % |
| | | | | | | |
| sukupuoli | nainen | kpl | 78 | 27 | 28 | 98 |
| | | prosentti k:sta | 78.79 % | 62.79 % | 84.85 % | 91.59 % |
| | | prosentti n:stä | 19.6 % | 6.78 % | 7.04 % | 24.62 % |
| | mies | kpl | 16 | 14 | 2 | 7 |
| | | prosentti k:sta | 16.16 % | 32.56 % | 6.06 % | 6.54 % |
| | | prosentti m:stä | 13.79 % | 12.07 % | 1.72 % | 6.03 % |
| | muu | kpl | 3 | 0 | 1 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 3.03 % | 0 % | 3.03 % | 0 % |
| | | prosentti muusta | 42.86 % | 0 % | 14.29 % | 0 % |
| | ei halua määritellä | kpl | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | | prosentti k:sta | 2.02 % | 4.65 % | 6.06 % | 1.87 % |
| | | prosentti ehm:stä | 11.76 % | 11.76 % | 11.76 % | 11.76 % |
| | yhteensä | kpl | 99 | 43 | 33 | 107 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | | | | | |
| ikäryhmä | 15–19 v. | kpl | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | | prosentti k:sta | 2.02 % | 0 % | 0 % | 1.87 % |
| | | prosentti ir:stä | 11.11 % | 0 % | 0 % | 11.11 % |
| | 20–25 v. | kpl | 32 | 19 | 9 | 44 |
| | | prosentti k:sta | 32.3 % | 44.19 % | 27.27 % | 41.12 % |
| | | prosentti ir:stä | 15.46 % | 9.18 % | 4.35 % | 21.26 % |
| | 26–30 v. | kpl | 34 | 9 | 17 | 35 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|---------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | prosentti k:sta | 34.34 % | 20.93 % | 51.52 % | 32.71 % |
| | | prosentti ir:stä | 25.95 % | 6.87 % | 12.98 % | 26.72 % |
| | 31–40 v. | kpl | 20 | 9 | 5 | 15 |
| | | prosentti k:sta | 20.20 % | 20.93 % | 15.15 % | 14.02 % |
| | | prosentti ir:stä | 18.52 % | 8.33 % | 4.63 % | 13.89 % |
| | 41 v. tai vanhempi | kpl | 11 | 6 | 2 | 11 |
| | | prosentti k:sta | 11.11 % | 13.95 % | 6.06 % | 10.28 % |
| | | prosentti ir:stä | 14.86 % | 8.11 % | 2.70 % | 14.86 % |
| | yhteensä | kpl | 99 | 43 | 33 | 107 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

Taulukosta 6 nähdään, että biosfäärinen huoli (64 kpl) on yleisintä, mutta sillä ei ole kovin iso ero altruistiseen huoleen (57 kpl). Egoistinen huoli taas on selvästi vähäisintä (15 kpl). Tulokset ovat kuitenkin sen varassa, kuinka hyvin vastauksista oli tunnistettavissa nämä eri huolen motivaatiot. Sellaista huolta on myös aika paljon, josta en pystynyt päättelemään takana piilevää motivaatiota (40 kpl). Kaikkien huolen motivaatioiden kohdalla suurin sukupuoliluokka on naiset. Naisten keskuudessa yleisintä oli biosfäärinen huoli (14.07 %) ja vähäisintä oli egoistinen huoli (2.76 %). Miesten keskuudessa yleisintä oli altruistinen huoli (10.34 %) ja vähäisintä oli egoistinen huoli (3.45 %). Biosfäärisen ja altruistisen huolen kohdalla suurin ikäluokka on 20–25-vuotiaat, kun taas egoistisen huolen kohdalla suurin ikäluokka on 26–30-vuotiaat. Biosfäärisen huolen kohdalla pienin ikäluokka on 15–19-vuotiaat. Altruistisen huolen kohdalla pienimmät ikäluokat ovat 15–19-vuotiaat ja 41-vuotias tai vanhempi. Egoistisen huolen kohdalla pienin ikäluokka on 41-vuotias tai vanhempi. Kaikissa ikäluokissa egoistisen huolen esiintyvyys oli vähäisintä. 15–19-vuotiailla yleisintä oli altruistinen huoli (16.67 %). 20–25-vuotiaiden keskuudessa biosfäärinen ja altruistinen huoli olivat yhtä yleisiä (10.63 %), samoin kuin 31–40-vuotiailla (12.04 %). 26–30-vuotiailla (13.74 %) ja 41-vuotiailla tai vanhemmilla (13.51 %) yleisintä oli biosfäärinen huoli.

Taulukko 6: Huolen motivaatiot. (N=538).

| | | | biosfäärinen huoli | altruistinen huoli | egoistinen huoli |
|-----------|------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| | | kpl | 64 | 57 | 15 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | prosentti N:stä | 12 % | 11 % | 3 % |
| | | | | | |
| sukupuoli | nainen | kpl | 56 | 41 | 11 |
| | | prosentti k:sta | 87.50 % | 71.93 % | 73.33 % |
| | | prosentti n:stä | 14.07 % | 10.3 % | 2.76 % |
| | mies | kpl | 7 | 12 | 4 |
| | | prosentti k:sta | 10.94 % | 21.05 % | 26.67 % |
| | | prosentti m:stä | 6.03 % | 10.34 % | 3.45 % |
| | muu | kpl | 1 | 1 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 1.56 % | 1.75 % | 0 % |
| | | prosentti muusta | 14.29 % | 14.29 % | 0 % |
| | ei halua määritellä | kpl | 0 | 3 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 0 % | 5.26 % | 0 % |
| | | prosentti ehm:stä | 0 % | 17.65 % | 0 % |
| | yhteensä | kpl | 64 | 57 | 15 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | | | | |
| ikäryhmä | 15–19 v. | kpl | 1 | 3 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 1.56 % | 5.26 % | 6.67 % |
| | | prosentti ir:stä | 5.56 % | 16.67 % | 5.56 % |
| | 20–25 v. | kpl | 22 | 22 | 6 |
| | | prosentti k:sta | 34.38 % | 38.60 % | 40.00 % |
| | | prosentti ir:stä | 10.63 % | 10.63 % | 2.90 % |
| | 26–30 v. | kpl | 18 | 16 | 7 |
| | | prosentti k:sta | 28.13 % | 28.07 % | 46.67 % |
| | | prosentti ir:stä | 13.74 % | 12.21 % | 5.34 % |
| | 31–40 v. | kpl | 13 | 13 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 20.31 % | 22.81 % | 6.67 % |
| | | prosentti ir:stä | 12.04 % | 12.04 % | 0.93 % |
| | 41 v. tai vanhempi | kpl | 10 | 3 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 15.63 % | 5.26 % | 0 % |
| | | prosentti ir:stä | 13.51 % | 4.05 % | 0 % |
| | yhteensä | kpl | 64 | 57 | 15 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |

Kvantifiointi osoittaa tukea hypoteesille 1: ”Nuoret ja naiset ilmaisevat enemmän ilmas-
toahdistukseen liittyviä tunteita kuin muut”. Kaikki muut tunteet olivat yleisempiä naisten
kuin miesten keskuudessa, paitsi pelko, viha/ärtymys ja egoistinen huoli. Ero miesten ja
naisten välillä oli usean koodin kohdalla melko suuri. Myös muun sukupuolisten ja

heidän, jotka eivät halua määritellä sukupuoltaan, keskuudessa esiintyi suhteellisen paljon joitain tunteita. Näiden sukupuoliluokkien edustajia on kuitenkin edustettuina aineistossa hyvin vähän, joten en voi tehdä tästä pitkälle meneviä päätelmiä. Kaikissa muissa tunteissa suurin ikäluokka on 15–19-vuotiaat, 20–25-vuotiaat tai 26–30-vuotiaat, paitsi häpeässä. Häpeää esiintyi eniten 41-vuotiailla tai vanhemmilla, mutta silti vain 1.35 prosentilla. Selvästi useinta eri tunnetta esiintyi eniten 26–30-vuotiaiden keskuudessa.

Taulukosta 7 nähdään, että selviytymisstrategioista reilusti eniten esiintyy ongelmakeskittynyttä strategiaa (246 kpl). Seuraavaksi eniten esiintyy tunnekeskittynyttä strategiaa (40 kpl), ja vähiten esiintyy merkityskeskittynyttä strategiaa (42 kpl). Kahden jälkimmäisen ero ei kuitenkaan ole kovin suuri. Suurin sukupuoliluokka ongelma- ja merkityskeskittyneiden strategioiden kohdalla on naiset, kun taas tunnekeskittyneen strategian kohdalla suurin sukupuoliluokka on miehet. Sekä naisten (52.01 %) että miesten (25.00 %) keskuudessa yleisin strategia oli ongelmakeskittynyt strategia. Naiset käyttivät vähiten tunnekeskittynyttä strategiaa (4.52 %) ja miehet merkityskeskittynyttä strategiaa (4.31 %). Suurin ikäluokka kaikkien selviytymisstrategioiden kohdalla on 20–25-vuotiaat, ja pienin 15–19-vuotiaat. Kaikissa ikäluokissa yleisintä oli ongelmakeskittynyt strategia. 15–19-vuotiailla merkitys- ja tunnekeskittyneet strategiat olivat yhtä vähäisiä (5.56 %). 20–25-vuotiailla (7.73 %) ja 41-vuotiailla tai vanhemmilla (5.41 %) vähäisintä oli merkityskeskittynyt strategia. 26–30-vuotiailla 5.34 % ja 31–40-vuotiailla (5.56 %) vähäisintä oli tunnekeskittynyt strategia.

Taulukko 7: Selviytymisstrategiat (N=538).

| | | | ongelma- keskittynyt strategia | merkitys- keskittynyt strategia | tunne- keskittynyt strategia |
|-----------|------------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| | | kpl | 246 | 42 | 40 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | prosentti N:stä | 46 % | 8 % | 7 % |
| | | | | | |
| sukupuoli | nainen | kpl | 207 | 33 | 18 |
| | | prosentti k:sta | 84.15 % | 78.57 % | 45.00 % |
| | | prosentti n:stä | 52.01 % | 8.29 % | 4.52 % |
| | mies | kpl | 29 | 5 | 21 |
| | | prosentti k:sta | 11.79 % | 11.90 % | 52.50 % |
| | | prosentti m:stä | 25.00 % | 4.31 % | 18.1 % |
| | muu | kpl | 3 | 1 | 0 |
| | | prosentti k:sta | 1.22 % | 2.38 % | 0 % |
| | | prosentti muusta | 42.86 % | 14.29 % | 0 % |
| | ei halua määritellä | kpl | 7 | 3 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 2.85 % | 7.14 % | 2.50 % |
| | | prosentti ehm:stä | 41.18 % | 17.65 % | 5.88 % |
| | yhteensä | kpl | 246 | 42 | 40 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |
| | | | | | |
| ikäryhmä | 15–19 v. | kpl | 7 | 1 | 1 |
| | | prosentti k:sta | 2.85 % | 2.38 % | 2.50 % |
| | | prosentti ir:stä | 38.89 % | 5.56 % | 5.56 % |
| | 20–25 v. | kpl | 91 | 16 | 18 |
| | | prosentti k:sta | 36.99 % | 38.10 % | 45.00 % |
| | | prosentti ir:stä | 43.96 % | 7.73 % | 8.7 % |
| | 26–30 v. | kpl | 70 | 13 | 7 |
| | | prosentti k:sta | 28.46 % | 30.95 % | 17.50 % |
| | | prosentti ir:stä | 53.44 % | 9.92 % | 5.34 % |
| | 31–40 v. | kpl | 49 | 8 | 6 |
| | | prosentti k:sta | 19.92 % | 19.05 % | 15.00 % |
| | | prosentti ir:stä | 45.37 % | 7.41 % | 5.56 % |
| | 41 v. tai vanhempi | kpl | 29 | 4 | 8 |
| | | prosentti k:sta | 11.79 % | 9.52 % | 20.00 % |
| | | prosentti ir:stä | 39.19 % | 5.41 % | 10.81 % |
| | yhteensä | kpl | 246 | 42 | 40 |
| | | prosentti k:sta | 100 % | 100 % | 100 % |

4.3 Selviytymisstrategioiden kuvailua

Tarkastelin selviytymisstrategioita myös aineiston tiivistämisen kautta, tekemällä faktorianalyysin käyttämästäni monivalintakysymyksestä: ”Jos tunnet ympäristöahdistusta, millaiset asiat auttavat sinua vähentämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa?”. Vastaan tässä osiossa siis osittain tutkimuskysymykseen 3, joten en testaa mitään hypoteesia. Taulukosta 8 nähdään faktorianalyysin tulokset, eli muodostamani kolme faktoria ja niiden lataukset. Faktorianalyysin faktorit kuvaavat transaktionaalisen selviytymismallin selviytymismenetelmiä. Faktorit 1 ja 2 kuvaavat molemmat ongelma- ja merkityskeskittyneitä strategioita, hieman erilaisilla painotuksilla. Faktori 3 kuvaa tunnekeskittyntä strategiaa. Nimesin faktorit niitä yhdistävien tekijöiden perusteella. Faktori 1 on: ”Tieto aiheesta ja suora itsenäinen toiminta”, faktori 2 on: ”Tunteiden käsittely ja osallistuminen yhdessä muiden kanssa”, ja faktori 3 on: ”Asian pois sulkeminen ja muuhun keskittyminen”. Faktoreiden nimistä ja niille latautuneista vastausvaihtoehdoista nähdään, että ongelma- ja merkityskeskittyneet strategiat esiintyvät paljolti yhdessä, minkä vuoksi katson, että faktorit 1 ja 2 kuvaavat näitä strategioita, vaikka niissä onkin pienet painotuserot toisiinsa nähden. Faktorilla 1 on selvä itsenäinen toiminnallinen luonne, mutta se sisältää myös merkityksellisiä ominaisuuksia. Faktori 2 sisältää enemmän yhteistoiminnallista luonnetta.

Taulukko 8: Eksploratiivinen faktorianalyysi ympäristöahdistuksen vähentämisessä auttavista asioista Ympäristöahdistuksen alkukartoituskysely -aineiston vastaajilla ($N=538$). Vain ne lataukset on raportoitu, jotka ovat itseisarvoltaan suurempia kuin .20.

| | Faktori 1: Tieto aiheesta ja suora itsenäinen toiminta | Faktori 2: Tunteiden käsittely ja osallistuminen yhdessä muiden kanssa | Faktori 3: Asian pois sulkeminen ja muuhun keskittyminen | Kommunaliiteetti |
|---|---|---|---|-------------------------|
| Ympäristön hyväksi jonkun asian tekeminen | .67 | | | .46 |
| Tiedon etsiminen aiheesta ja ratkaisuista | .64 | | | .46 |
| Ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu | .62 | | | .42 |
| Muutan kulutustottumuksiani | .59 | | | .36 |
| Positiiviset uutiset ympäristöön liittyen | .53 | | .34 | .41 |
| Toisten ihmisten esimerkki | .46 | .32 | .33 | .43 |
| Pyrkimys edistää sukupolvien välistä keskustelua ilmastosta | .46 | .4 | | .38 |
| Osallistuminen ympäristöjärjestöjen toimintaan | | .7 | | .5 |
| Tunteiden käsittely esimerkiksi keskusteluryhmiin tai tapahtumiin (esim. taidenäyttelyt) osallistumalla | | .69 | | .5 |
| Yhteiskunnalliseen tai poliittiseen keskusteluun osallistuminen | | .66 | | .49 |
| Tieto, että muutostoiveeni kuullaan ja siitä välitetään | .39 | .53 | | .43 |
| Se, että teen jotain ihan muuta | | | .78 | .63 |
| Se, että yritän sulkea asian kokonaan pois mielestäni | | | .76 | .6 |
| Ominaisarvo | 2.5 | 2.05 | 1.51 | |
| Selitysosuus | 19 % | 16 % | 12 % | |

Käytin faktorianalyysissä suorakulmaista, eli varimax-rotatiomenetelmää. Faktorilatauksen rajana pidin .40. Koska muuttujan ”Luonnossa liikkuminen” kommunaliteetti oli alle .20, poistin sen analyysistä. Faktorin 1 selitysosuus on 19 %, faktorin 2 on 16 % ja faktorin 3 on 12 %, eli yhteensä nämä kolme faktoria selittävät noin 47 % aineiston vaihtelusta. Koska sellaiset osiot toimivat parhaiten mittausmallissa, joiden kommunaliteetit ovat lähimpänä ykköstä (Vehkalahti, 2019, s. 99), vastausvaihtoehdot ”Se, että teen jotain ihan muuta” ja ”Se, että yritän sulkea asian kokonaan pois mielestäni”, toimivat parhaiten, kuten taulukosta 8 näkyy.

Ristiinlatauksista suurimpia ovat vastausvaihtoehdot ”toisten ihmisten esimerkki”, ”pyrkimys edistää sukupolvien välistä keskustelua ilmastosta” ja ”tieto että muutostoiveeni kuullaan ja siitä välitetään”. ”Toisten ihmisten esimerkki” latautuu faktorille 1 (.46), mutta myös faktoreille 2 (.32) ja 3 (.33) latautuminen on melko suurta. Myös ”pyrkimys edistää sukupolvien välistä keskustelua ilmastosta” latautuu faktorille 1 (.46), mutta se latautuu paljon myös faktorille 2 (.4). ”Tieto että muutostoiveeni kuullaan ja siitä välitetään” latautuu faktorille 2 (.53), mutta se latautuu myös melko paljon faktorille 1 (.39). Myös ”Positiiviset uutiset ympäristöön liittyen” latautuu selvästi faktorille 1 (.53), mutta se latautuu myös faktorille 3 (.34).

Se, että samat väittämät latautuvat faktoreille 1 ja 2, on hyvin luontevaa, koska niissä on nähtävissä sekä ongelmakeskittyneen, että merkityskeskittyneen strategian ominaisuuksia. Se, että vastausvaihtoehdot ”ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu” ja ”positiiviset uutiset ympäristöön liittyen” latautuvat hyvin vähän faktorille 2, on hieman yllättävää, koska niissä on paljon samaa muiden faktorille latautuneiden väittämien kanssa. Faktorin 3 suurimmat lataukset ovat hyvin selkeät, eivätkä ne siten risteä muiden faktoreiden kanssa. Se, että ”Positiiviset uutiset ympäristöön liittyen” latautuu jonkin verran myös faktorille 3, on loogista. Positiiviset uutiset helpottavat tunnekeskittyneen strategian omaksuvia henkilöitä, kun taas negatiivisia uutisia he eivät niin hyvin kestä. Se, että kyseinen väittämä ei lataudu faktorille 2, on yllättävää. Myös se käy järkeen, että ”Toisten ihmisten esimerkki” latautuu faktoreiden 1 ja 2 lisäksi faktorille 3. Kun tunnekeskittyneen strategian mukaisesti toimiva ihminen ei pysty käsittelemään asiaa rakentavasti, muista ihmisistä voi olla helppo katsoa mallia.

Sukupuolen ja iän yhteyttä faktoreihin selvitin kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Raportoin tulokset faktoreittain järjestyksessä aloittaen faktorista 1. Jaoin vastaajat

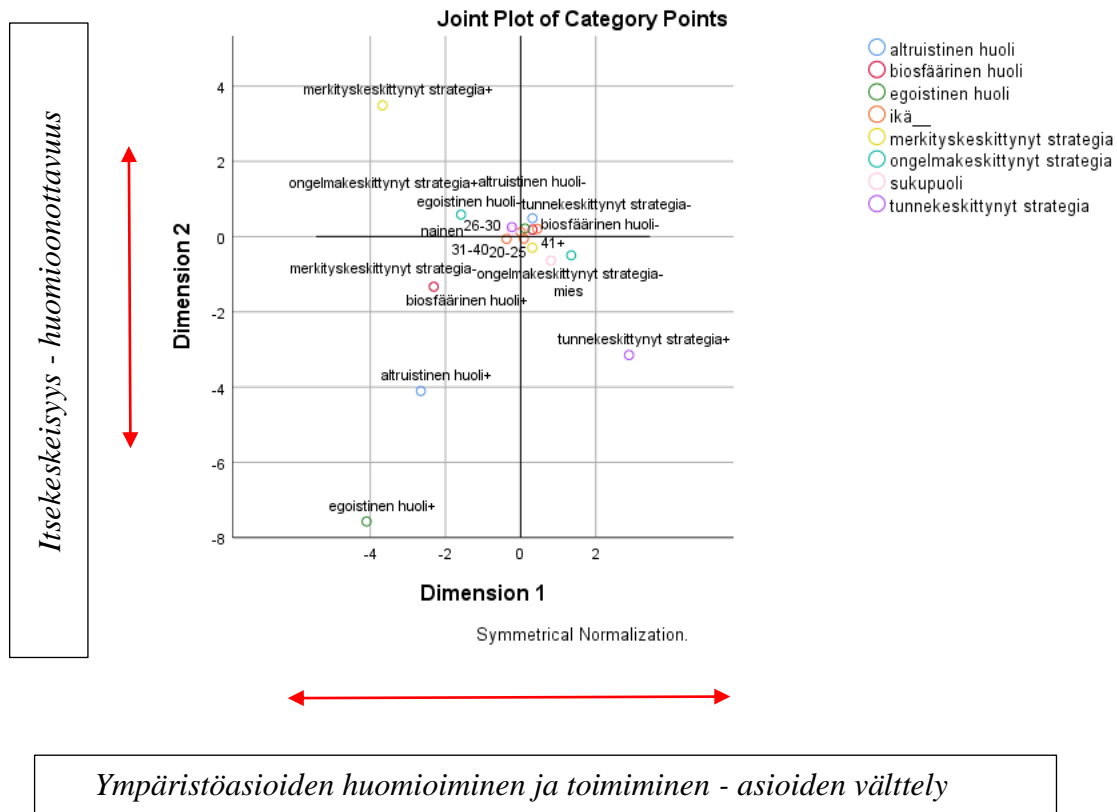
sukupuolen osalta kahteen ryhmään, naiset ($M = .19$, $SD = .91$) ja miehet ($M = -.61$, $SD = .91$). Iän osalta jaoin vastaajat neljään ryhmään, 20–25-vuotiaat ($M = .02$, $SD = .97$), 26–30-vuotiaat ($M = .13$, $SD = 1.03$), 31–40-vuotiaat ($M = .07$, $SD = 1.07$) ja 41-vuotiaat tai vanhemmat ($M = -.30$, $SD = .87$). Sukupuolen ja iän yhteisvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($F(3) = 1.142$, $p = .331$, $\eta^2 = .007$). Sukupuolen vaikutus oli erittäin merkitsevä ($F(1) = 47.923$, $p = .000$, $p < .001$, $\eta^2 = .089$). Iän vaikutus ei ollut merkitsevä ($F(3) = 2.453$, $p = .063$, $\eta^2 = .015$).

Faktoreille 2 ja 3 tehdyssä kaksisuuntaisessa varianssianalyysissä luokittelin sukupuolen ja iän samoin kuin faktorilla 1. Faktoreiden 2 ja 3 suhteen kaksisuuntainen varianssianalyysi ei ole toimiva, koska *Levene's test of Equality of Error Variances* -taulukon Sig. -arvo on alle .05. Kun tämä arvo on alle .05, ryhmien varianssien ero on liian suuri ja testin luotettavuus kärsii (Reunamo, 2021).

4.4 Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välinen yhteys

Tarkastelin huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välistä yhteyttä sekä sukupuolen ja iän yhteyttä niihin tiivistämällä aineistoa moniulotteisella korrespondenssianalyysillä. Käytin tässä avokysymysten vastauksien sisällönanalyysin ja kvantifioinnin tulosten perusteella muodostamiani 6 muuttujaa sekä muodostamiani ikä- ja sukupuoli-muuttujia. Vastaan siis tässä korrespondenssianalyysin avulla tutkimuskysymykseen 4: ”Ovatko huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat yhteydessä toisiinsa ja, jos ovat, miten?”. Testaan kaikkia siihen liittyviä hypoteeseja, jotka ovat 2: ”Biosfäärinen ja altruistinen huoli ennustavat ongelmakeskittynyttä ja merkityskeskittynyttä strategiaa”, 3: ”Biosfäärinen huoli ennustaa huolen motivaatioista kaikkein todennäköisimmin ongelmakeskittynyttä ja merkityskeskittynyttä strategiaa”, ja 4: ”Egoistinen huoli ei ennusta ainakaan ongelmakeskittynyttä, tai merkityskeskittynyttä strategiaa”.

Kuviossa 1 näkyy korrespondenssianalyysin tulosten visuaalinen esitys. Nimesin kuvioon ulottuvuudet akseleille selviytymisstrategioiden ja motivaatioiden kautta. Y-akselin yläpäässä on ”huomioonottavuus” ja alapäässä ”itsekeskeisyys”. X-akselin vasemmassa reunassa on ”ympäristöasioiden huomioiminen ja toimiminen” ja oikeassa reunassa ”asioiden välttely”.



Kuvio 1: Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden yhteyksien kartta

Ulottuvuus 1 selittää muuttujien varianssista 25.367 % ja ulottuvuus 2 selittää 17.502 %. Ulottuvuudet eivät selitä kovin paljon enemmän kuin yksittäiset muuttujat, koska niiden itseisarvot ovat vain jonkin verran yli yhden. Ulottuvuuden 1 itseisarvo (1.522) on suurempi kuin ulottuvuuden 2 (1.050). Koska Cronbachin alfa jää selvästi alle tavoitearvon .70, ulottuvuuksiin sisältyy keskenään aika erilaisia muuttujia, eli muuttujakokonaisuuden sisäinen yhteneväisyys ei ole kovin vahvaa. Ykkösulottuvuudella Cronbachin alfa (.412) on kuitenkin huomattavasti suurempi kuin kakkosulottuvuudella (.057), joten ykkösulottuvuudella on nähtävissä enemmän yhteneväisyyttä.

Ykkösulottuvuudella lähimpänä vasenta reunaa on egoistinen huoli ja merkityskeskittynyt strategia. Myös altruistinen huoli, biosfäärinen huoli ja egoistinen huoli ovat selvästi vasempaan reunaan kallellaan. Oikeaa reunaa lähimpänä on tunnekeskittynyt strategia. Muita selviytymisstrategioita tai huolen motivaatioita ei sijoitu lähemmäs oikeaa kuin vasenta reunaa.

Kakkosulottuvuudella egoistinen huoli edustaa ulottuvuuden alapäätä, eli itsekeskeisyyttä. Merkityskeskittynyt strategia sen sijaan edustaa kakkosulottuvuuden yläpäätä, eli huomioonottavuutta, mutta ei niin vahvasti, kuin egoistinen huoli alapäätä. Altruistinen huoli painottuu ulottuvuudella itsekeskeisyys -päätyyn, ja on siten lähellä egoistista huolta. Myös biosfäärinen huoli on ulottuvuudella enemmän itsekeskeisyys -päädyssä, mutta ei niin vahvasti kuin kaksi muuta huolen motivaatiota. Ongelmakeskittynyt strategia on melko keskellä ulottuvuutta, mutta kuitenkin vähän huomioonottavuus -päädyn puolella. Tunnekeskittynyt strategiaa sen sijaan sijoittuu itsekeskeisyys -päädyn puolelle, biosfäärisen ja altruistisen huolen väliin. Egoistinen huoli on siis huolen motivaatioista kauimpana ongelma- ja merkityskeskittyneistä strategioista, ja lähimpänä tunnekeskittynyttä strategiaa, mutta ei sitäkään kovin lähellä. Biosfäärinen huoli on lähimpänä ongelma- ja merkityskeskittynyttä strategiaa kuin muut huolen motivaatiot, mutta kuitenkin melko kaukana, ainakin merkityskeskittyneestä strategiasta. Biosfäärinen huoli on huolen motivaatioista lähimpänä ongelma- ja merkityskeskittyneitä strategioita, mutta lähimpänä se on kuitenkin tunnekeskittynyttä strategiaa. Hypoteesi 2 ei siis saa tukea, hypoteesi 3 saa lievää tukea ja hypoteesi 4 saa tukea.

Iän suhteen ei voida tehdä merkittäviä päätelmiä, sillä kaikki ikäluokat sijoittuvat kuviossa 1 melko lähelle y- ja x-akselien risteyskohtaa. Sukupuolen suhteen voidaan havaita, että miehet ovat ykkösulottuvuudella hieman lähempänä asioiden välttely -päätyä ja kakkosulottuvuudella hieman lähempänä itsekeskeisyys -päätyä. Näin ollen miehet ovat lähempänä tunnekeskittynyttä strategiaa kuin naiset, eli käyttäytyvät todennäköisemmin tunnekeskittyneen strategian mukaisesti kuin naiset. Miehet ovat myös lähempänä egoistista huolta kuin naiset, eli kokevat todennäköisemmin egoistista huolta kuin naiset. Naiset ovat lähempänä ongelma- ja merkityskeskittynyttä strategiaa kuin miehet. Nämä sukupuolen erot ovat kuitenkin pieniä.

5 POHDINTA

Tutkielmani aineisto on Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta varten keväällä 2019 tehty ympäristöahdistuksen alkukartoituskysely. Hankkeen koordinoijana toimii MIELI ry ja osatoteuttajina hankkeessa ovat Tunne ry ja Nyyti ry. Kyselylomake oli auki netissä. Kysely suunnattiin erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille, mutta siihen kuitenkin vastasi kaikenikäisiä ihmisiä. Kyselyyn vastasi yhteensä 538 henkilöä. Kyselyn tyypillisissä vastaajia ovat naiset, 20–25-vuotiaat ja yliopisto-opiskelijat.

5.1 Johtopäätökset

Tutkielmani tulokset osoittavat, että ilmastoahdistuneet ihmiset voivat kokea surua, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää, epävarmuutta, huolta, toivoa, toivottomuutta, turhautuneisuutta, avuttomuutta/voimattomuutta, vihaa/ärtymystä ja ristiriitaisuutta ilmastonmuutoksen ja siihen liittyvän tiedon suhteen. Toisten syyttely/asian ulkoistaminen on myös ilmiö, mikä voi ilmetä ilmastoahdistuneiden ihmisten keskuudessa. Ympäristöystävällisyys on asia, mikä voi tulla esille joko ajatuksen, tai toiminnan tasolla. Ilmastoahdistusta koetaan eri syistä. Nämä syyt voidaan kiteyttää egoistiseksi huoleksi, altruistiseksi huoleksi ja biosfääriseksi huoleksi. Ilmastoahdistuksen kanssa selviytymisessä käytetään erilaisia strategioita, joita ovat ongelmakeskittynyt strategia, merkityskeskittynyt strategia ja tunnekeskittynyt strategia.

Tutkielmani perusteella ilmastonmuutokseen liittyvä biosfäärinen huoli näkyy esimerkiksi huolena eläimistä, tai huolena ympäristöstä koko maapallon tulevaisuuden kannalta. Altruistinen huoli näkyy paljolti huolena omien lapsien tulevaisuudesta. Egoistinen huoli ilmenee siten, että ollaan huolissaan vain omasta tulevaisuudesta. Aina huolta ei osata määritellä, jolloin saatetaan vain todeta, että koetaan ympäristöhuolta.

Ongelmakeskittynyt strategia näkyy ilmastonmuutoksen yhteydessä paljolti ympäristöystävällisenä käyttäytymisenä. Ympäristöystävällisesti saatetaan käyttäytyä, vaikka se koettaisi vaikeana ja huonontaisi omaa elämänlaatua. Strategian mukaisia toimia voivat olla esimerkiksi pienet arjen teot, osallistuminen ilmastomielenosoituksiin ja vaaliehtokkaiden ilmastomielipiteiden huomioon ottaminen äänestämisessä. Tunnekeskittynyt strategia näkyy esimerkiksi ilmastonmuutoksen vakavuuden

vähättelynä, vaikenemisena, silmien sulkemisena, uuden tutkimustiedon välttelynä, ahdistuneisuuden kieltämisenä sekä mediassa tuodun tiedon hyödyllisyyden ja oikeellisuuden kiistämisenä.

Toivo näkyy esimerkiksi ympäristöystävällisten tekojen tekemisenä, joilla uskotaan olevan edes jonkin verran vaikutusta parempaan tulevaisuuteen. Tällöin käyttäydytään ongelma- ja merkityskeskittyneen strategian mukaisesti. Toivo on nähtävissä myös merkityskeskittyneen strategian yhteydessä, kun osataan nähdä ilmastoahdistuksen positiiviset vaikutukset. Merkityskeskittynyt strategia ilmenee esimerkiksi onnistumisen tunteina siitä, että omilla puheilla pystytään vaikuttamaan muihin ihmisiin niin, että hekin alkavat tehdä tekoja ympäristön hyväksi. Strategia ilmenee myös tutkimustiedon arvostamisena ja itsensä kokemisena parempana ihmisenä ympäristön hyväksi toimimisen vuoksi. Ongelma- ja merkityskeskittyneet strategiat voivat tukea toisiaan ja ne esiintyvät usein yhdessä, kuten tekemäni selviytymisstrategioita tarkasteleva faktorianalyysi osoitti. Tunnekeskittyneen strategian mukainen toiminta taas eroaa selkeämmin näistä kahdesta muusta strategiasta.

Toivottomuus näkyy siten, että asioiden koetaan väistämättä menevän huonoon suuntaan, eikä nähdä toivoa herättäviä vaihtoehtoja. Saatetaan menettää usko ihmiskuntaan ja omien tekojensa merkitykseen. Avuttomuus/voimattomuus näkyy usein siten, että omilla teoilla ei koeta olevan merkitystä suuremmassa mittakaavassa. Epävarmuus ilmenee epävarmuutena tulevaisuudesta, mikä voi aiheuttaa myös pelkoa. Pelko näkyy myös tulevaisuuden kauhukuvien maalailuna. Kauheat ympäristöuutiset voivat saada aikaan hyvinkin syvää surua, jolloin saatetaan lamaantua, eikä kyetä minkäänlaisiin selviytymisstrategioihin. Suru saa myös itkemään. Omia elämänvalintoja kohtaan voidaan kokea syyllisyyttä ja häpeää, jos niiden tiedetään olevan haitallisia ilmastolle. Häpeä näkyy kokonaisvaltaisemmin ihmisen minäkuvassa, kun se saa ihmisen esimerkiksi kokemaan itsensä huonoksi ihmiseksi.

Toisten syyttely/asian ulkoistaminen näkyy esimerkiksi siten, että ajatellaan asian olevan päättäjien käsissä ja syyllistetään heitä heidän saamattomuudestaan. Myös viha/ärtymys kohdistuu päättäjiin ja muihin ihmisiin, kun koetaan että ihmiset eivät tee tarpeeksi ilmastolle. Turhautuneisuus johtuu esimerkiksi juuri päättäjien toimimattomuudesta. Poliitikkojen ja muiden päättäjien toimintaan liittyy myös ristiriitaisia tunteita, kun he eivät reagoi riittävästi maailmantilan negatiivisista tuloksista kertoviin raportteihin.

Ristiriitaisuus näkyy myös positiivisten ja negatiivisten tunteiden, ja niiden aiheuttamien reaktioiden, välillä heilahteluna.

On mielenkiintoista huomata, että ihmiset saattavat kieltää kokevansa ilmastoahdistusta, mutta sitten kuvailla tuntemuksiaan ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden tai muiden ilmiöiden kautta. Saatetaan kiistää tuntemasta ilmastoahdistusta ja todeta tuntevansa enemmän ilmastohuolta. Tästä tulee vaikutelma, että ilmastoahdistus koetaan todella voimakkaana ja paljon negatiivisempänä tunnetilana kuin ilmastohuoli. Koska Grupe ja Nitschke (2013) ovat ilmaisseet, että ilmastoahdistuksesta voidaan puhua huolena tulevaisuudesta, näitä ei mielestäni tarvitse erottaa toisistaan. Ilmastoahdistus ja ilmastohuoli voitaisi näin siis nähdä synonyymeina. Horwitzin (2013, s. 4–16) määritelmienkin mukaan ahdistusta on eri vakavuusasteista, eikä sitä aina luokitella häiriöksi, joten näen lievempien ilmastoahdistusten muotojen olevan hyvin lähellä ilmastohuolta.

Tutkielmani perusteella voidaan sanoa, että ongelmakeskittyneen strategian mukainen toiminta on yleistä. Sitä esiintyi selvästi enemmän kuin mitään muuta tarkastelemaani koodia. Ongelmakeskittyntä strategiaa esiintyi lähes puolilla kaikista vastaajista. Myös avuttomuus/voimattomuus, toivottomuus, ympäristöystävällisyys ja toisten syytely/asian ulkoistaminen esiintyivät suhteellisen monen vastaajan kohdalla. Häpeää ja egoistista huolta ei esiintynyt juuri ollenkaan. Myös surun ja ristiriitaisuuden esiintyvyys oli vähäistä. Loppujen koodien, eli epävarmuuden, biosfäärisen huolen, pelon, altruistisen huolen, toivon, turhautuneisuuden, syyllisyyden, vihan/ärtymyksen, merkityskeskittyneen strategian, tunnekeskittyneen strategian ja huolen, esiintyvyys oli jotain tältä väliltä.

Ongelmakeskittyneen strategian esiintyvyyden suurta eroa merkitys- ja tunnekeskittyneeseen strategiaan saattaa selittää se, että ongelmakeskittynyt strategia on selkeämpi strategia kuin nämä kaksi muuta, sen toiminnallisen ominaisuutensa vuoksi. Siksi se oli huomattavasti helpompi tunnistaa vastaajien vastauksista kuin kaksi muuta strategiaa. Voi myös olla, että vastaajat osasivat tuoda sitä esille enemmän kuin kahta muuta strategiaa. Se, että egoistista huolta esiintyi huomattavasti vähemmän kuin biosfääristä ja altruistista huolta, saattaa johtua siitä, että egoistista huolta ei haluta, tai kehdata ilmaista niin selkeästi kuin kahta muuta huolen motivaatiota. Lisäksi huoli saattaa usein olla mukana myös silloin, kun sitä ei kovin suoraan sanotakaan. Tämä on kuitenkin vain spekulatiota, joten varmuudella voimme sanoa vain sen, mitä luvut kertovat.

Tutkielmani tulokset tukevat hypoteesia 1: ”Nuoret ja naiset ilmaisevat enemmän ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita kuin muut”. Voidaan sanoa, että 26–30-vuotiaat kokevat eniten ilmastoahdistusta, koska suurin osa eri tunteista (mukaan lukien huolen motivaatiot) olivat yleisimpiä tämän ikäluokan keskuudessa. Katson alle 30-vuotiaiden olevan nuoria tai nuoria aikuisia. Tutkielmani perusteella voidaan sanoa myös, että naiset kokevat enemmän ilmastoahdistusta kuin miehet, koska kaikki muut tunteet, paitsi pelko, viha/ärtymys ja egoistinen huoli, olivat yleisempiä naisten kuin miesten keskuudessa. Ero miesten ja naisten välillä oli usean koodin kohdalla melko suuri. Kvantifiointi tuotti mielenkiintoisen tuloksen vihan/ärtymyksen suhteen, sillä sen esiintyvyyttä oli lähes kaksinkertainen miesten keskuudessa naisiin verrattuna.

Ongelma- ja merkityskeskittyneet strategiat olivat yleisempiä naisten kuin miesten keskuudessa, kun taas tunnekeskittynyt strategia oli yleisempää miehillä kuin naisilla. Tämä on mielenkiintoinen tulos, sillä miehillä esiintyi tunnekeskittynyttä strategiaa nelinkertainen määrä naisiin verrattuna. Tulos on huomionarvoinen myös siksi, että ongelma- ja merkityskeskittyneitä strategioita esiintyi miesten keskuudessa huomattavasti vähemmän kuin naisten keskuudessa. Se, että naiset käyttäytyivät enemmän ongelma- ja merkityskeskittyneiden strategioiden mukaisesti, saa tutkielmassani tukea myös tilastollisesti, sillä faktoripistemuuttujasta 1: ”Tieto aiheesta ja suora itsenäinen toiminta”, tehty varianssi-analyysi osoitti saman ilmiön. 26–30-vuotiaat käyttivät eniten ongelma- ja merkityskeskittyneitä strategioita, kun taas tunnekeskittynyttä strategiaa käyttivät eniten 41-vuotiaat tai vanhemmat.

Huolen motivaatiot ja selviytymisstrategiat eivät tutkielmani mukaan ole merkittävästi yhteydessä toisiinsa. Tutkielmani ei osoita tukea hypoteesille 2, mutta se osoittaa lievää tukea hypoteesille 3. Hypoteesi 4 saa tukea. Tutkielmani perusteella ei siis voida sanoa hypoteesin 2 tavoin, että biosfäärinen ja altruistinen huoli ennustaisivat ongelma- ja merkityskeskittyneitä strategioita. Voidaan kuitenkin sanoa hypoteesin 3 tavoin, että biosfäärinen huoli ennustaa huolen motivaatioista kaikkein todennäköisimmin ongelma- ja merkityskeskittynyttä strategiaa, mutta yhteys ei kuitenkaan ole kovin vahva. Hypoteesille 4 tutkielmani osoittaa vahvaa tukea, eli voidaan sanoa, että egoistinen huoli ei ennusta ainakaan ongelma- tai merkityskeskittynyttä strategiaa. Suurempi yhteys egoistisella huolella on tunnekeskittyneeseen strategiaan kuin muihin strategioihin, mutta tämäkään yhteys ei ole kovin vahva. Koska Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden

välisten yhteyksien tarkastelu perustuu korrespondenssianalyysiin, ei ole kyse tilastollisista merkitsevyyksistä.

Korrespondenssianalyysi tuotti mielenkiintoisen tuloksen, jonka mukaan altruistinen huoli painottui kakkosulottuvuudella: ”itsekeskeisyys – huomioonottavuus”, itsekeskeisyys -päätyyn, ja oli siten lähellä egoistista huolta. Tämä saattaa johtua siitä, että altruistinen huoli koskee usein omien lasten tulevaisuutta, kuten yhdessä esille tuomassani sitaatissakin näkyi. Tämä on tavallaan myös egoistista, koska kyse on nimenomaan omista lapsista. Toisaalta saatetaan olla samalla huolissaan sekä itsestä että omista lapsista, kuten yhdessä esille tuomassani sitaatissa näkyi.

5.2 Tutkielman arviointi

Sillä, että olen suomalainen ja tutkimus on tehty Suomen kontekstissa, oli hyötyä analyysin tekemisessä, koska pystyin samaistumaan vastaajien esille tuomiin asioihin. Jonkin toisen maan edustaja saattaisi tulkita aineistoa aivan eri tavoin, jos ei ymmärrä kontekstia. Koska vastauksissa tuli paljon esille politiikka, on hyvä, että elän erityisesti saman poliittisen kontekstin piirissä kuin vastaajat. Se, että kokemani ilmastoahdistus on epäsuoraa, kuten myös vastaajien, lisää ymmärrystäni heitä kohtaan. Suoraa ilmastoahdistusta kokeva tutkija saattaisi ihmetellä tai jopa vähätellä vastaajien esille tuomia asioita.

Tutkielmassani käyttämäni kyselylomakkeen suhteen tulee huomioda, että kyselylomake on nimeltään ”Ympäristöahdistus”, ja suurimmassa osassa kysymyksiä käytetään myös tätä termiä. Kolmessa kysymyksessä kuitenkin käytetään termiä ”ilmastoahdistus”. Koska kyselyssä käytetään molempia termejä, uskon, että vastaajat mielsivät ympäristö- ja ilmastoahdistuksen lähes synonyymeina. Lisäksi vastaajat eivät tuoneet vastauksiinsa esille sellaisia asioita, jotka eivät olisi yhteydessä ilmastonmuutokseen, päinvastoin, vastauksissa viitattiin paljon juuri ilmastonmuutokseen. Myös se, että kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä, jossa kysytään ympäristöahdistukseen liittyvistä asioista, kysytään nimenomaan ilmastoahdistuksesta, todennäköisesti sai vastaajat ajattelemaan ympäristöahdistusta ja ilmastoahdistusta synonyymeina. Katson siis, että on perusteltua puhua juuri ilmastoahdistuksesta ympäristöahdistuksen sijaan. Tutkielmassani käyttämistäni avokysymyksistä kahdessa käytetään termiä ”ilmastoahdistus” ja kahdessa termiä

”ympäristöahdistus”. Käyttämässäni monivalintakysymyksessä käytetään ympäristöahdistus- termiä, mutta yhdessä vastausvaihtoehdossa tuodaan esille ilmasto -termi.

Koska kyselyyn on voinut vastata kuka vain, vastaajien tietämys aiheesta oletettavasti vaihtelee. Tämän vuoksi olisi voinut olla hyvä, että kyselyn alussa olisi avattu enemmän ympäristöahdistusta. Olisi voinut olla hyvä tuoda esille sen suhde ilmastoahdistukseen sekä ilmastohuoleen. Myös ilmastoahdistuksen epäsuorat ja suorat vaikutukset olisi ollut perusteltua tuoda esille, koska tässä kyselyssä on selvästi kyse pääasiassa epäsuorasta ilmastoahdistuksesta. Toisaalta tällainen perusteellisempi määritelmä ei välttämättä olisi muuttanut merkittävästi ihmisten vastauksien sisältöä, mutta asia on mielestäni hyvä tuoda esille tulevaisuuden kannalta. On myös mielenkiintoista pohtia eri termien suhteita toisiinsa ja niiden käytön vaikutusta vastauksiin.

Sillä, että aineisto on sosiaalisessa mediassa jaettu kyselylomake, voidaan nähdä olevan sekä etuja, että haittoja tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tällaisen sosiaalisessa mediassa jaetun kyselylomakkeen etuna näen sen, että vastaajat saavat rauhassa vastata kyselyyn silloin, kun heillä on siihen hyvä hetki. Aiheen arkaluonteisuuden vuoksi on myös hyvä, että kyselyyn pystyi vastaamaan anonyymisti. Tällöin ihmiset mahdollisesti uskaltaavat ja kehtaavat tuoda ajatuksensa rehellisesti esiin. Haittapuolena näen sen, että kyselyyn voi vastata kuka vain, eikä voida olla varmoja, että heidän itsestään antamat tietonsa ovat oikeita. Myöskään vastaajien motiivia vastata kyselyyn ei voida varmasti tietää. Se, että vastaajilla oli mahdollisuus osallistua Spotify-lahjakorttien arvontaan, saattoi olla joillekin suurempi motivaattori kuin itse kyselyyn vastaaminen, mutta toisaalta, koska yhteystietonsa jätti vain 40 % vastaajista, lahjakorttien arvonta ei vaikuta olleen vastaamisen pääsyy.

Se, että linkki kyselylomakkeeseen on ollut esillä tietyillä sivustoilla, vaikuttaa vastaajien valikoitumiseen. Valikoitumista on kuitenkin voinut madaltaa se, jos linkkiä on jaettu edelleen monilla eri sosiaalisen median kanavilla. Kaikki järjestöt, Väestöliittoa lukuun ottamatta, joiden sosiaalisen median kanavilla kyselylomaketta on jaettu, liittyvät vahvasti mielenterveyden edistämiseen. Tämä on merkittävä vastaajien valikoitumiseen vaikuttava tekijä. Toisaalta sosiaalisessa mediassa saatetaan ”tykätä” tai ”seurata” useita erilaisia kanavia ihan vain mielenkiinnostakin.

Käyttämäni teoriat soveltuvat käytettäväiksi samassa tutkielmassa, sillä niiden välinen yhteys on jo aiemmin tunnistettu (Helm ym., 2018). Schultzin (2000) sosiokognitiivinen

teoria ympäristöhuolesta ei nimiensä mukaisesti koske suoraan ahdistusta, vaan huolta. Koska Grupe ja Nitschke (2013) puhuvat ilmastohuolesta ja ilmastoahdistuksesta lähes synonyymeinä ja tuovat esille, että huoli on hyvin oleellinen tunne ilmastoahdistuksessa, katson sosiokognitiivisen teorian ympäristöhuolesta soveltuvan myös ahdistukseen. Myös se, että Ojala ja Bengtsson (2019) puhuvat selviytymisstrategioiden yhteydessä siitä, että merkityskeskittyneessä strategiassa ilmenevät tunteet voivat auttaa ihmisiä kohtaamaan huolensa lähteen, osoittaa, että huoli on yhteydessä ahdistukseen. Tämä huomio myös liittää käyttämiäni teorioita toisiinsa. Transaktionaalisessa selviytymismallissa (Folkman, 2008; Lazarus & Folkman, 1984) ei myöskään lähtökohtaisesti ole kyse juuri ahdistuksesta, vaan yleisesti negatiivisista tunteista. Tämän vuoksi oletan, että molemmat käyttämäni teorat soveltuvat sekä ahdistuksen että huolen tutkimiseen, jos niiden välille tarvitsee ylipäättään tehdä eroa.

Tutkielmassani käyttämäni analyysimenetelmät sopivat mielestäni hyvin yhteen ja ne muodostavat toimivan kokonaisuuden. Vaikka sisällönanalyysi edustaa tutkielmani laadullista osuutta, näen myös käyttämissäni tilastollisissa menetelmissä ns. laadullisia ominaisuuksia. Faktorianalyysissa tarvitaan määrällisen osuuden lisäksi myös omaa päättelykykyä faktorien muodostamisessa ja niiden nimeäminen vaatii kekseliäisyyttä. Korrespondenssianalyysi erottuu muista määrällisistä analyysimenetelmistä sen visuaalinen ominaisuutensa vuoksi, mikä antaa sille myös ns. laadullista tuntua. Sisällönanalyysin jatkaminen kvantifioimalla ja kvantifioinnin perusteella muodostetut uudet muuttujat toimivat esimerkkinä siitä, miten laadullinen ja määrällinen analyysi tarvitsevat toisiaan ja antavat yhdessä tutkimukselle lisäarvoa. Se, että olen tarkastellut ilmiöitä sisällönanalyytisesti useiden eri avokysymysten kautta, vahvistaa tutkielmani validiteettia, sillä jokin koodi ei välttämättä tule ilmi jonkin kysymyksen kohdalla yhtä hyvin kuin jonkin toisen kysymyksen kohdalla.

Käyttämistäni analyysimenetelmistä on kuitenkin hyvä huomioida joitain seikkoja. Faktorianalyysista haluan tuoda esille sen, että kaksiluokkaisten muuttujien faktorianalysointi ei ole kovin tavallista, mutta tässä yhteydessä en nähnyt sille mitään estettä. Varianssianalyysi ei onnistunut faktoripistemuuttujille 2: ”Tunteiden käsittely ja osallistuminen yhdessä muiden kanssa” ja 3: ”Asian pois sulkeminen ja muuhun keskittyminen”, koska testit eivät olleet luotettavat. Faktoripistemuuttujalle 1: ”Tieto aiheesta ja suora itsenäinen toiminta” varianssianalyysi kuitenkin onnistui ja osoitti tilastollista

merkitsevyyttä sukupuolen suhteen. Kvantifioinnin suhteen täytyy mainita, että tässä tutkimuksessa on vain minun tekemäni analyysi teemoista ja niiden koodittamisesta. Joku muu voisi tulkita aineistoa eri tavalla, ja siten löytää koodeja aineistosta eri määrän, joten rinnakkaisluokitus parantaisi koodien reliabiliteettia. Korrespondenssianalyysi ei ollut tutkimuksessani kovin hedelmällinen, koska ulottuvuudet eivät selittäneet kovin paljon enempää muuttujien varianssista kuin yksittäiset muuttujat.

Aineiston demografisia tekijöitä on myös syytä pohtia. Se, että vastaajista oli huomattavasti suurempi osa naisia kuin miehiä, ei ollut paras lähtökohta tarkastella sukupuolen yhteyttä tutkittaviin asioihin. Myöskään se, että nuoria aikuisia oli huomattavasti enemmän kuin muun ikäisiä vastaajia, ei tehnyt aineistosta parasta perustaa iän yhteyden tarkasteluun. Sain kuitenkin muodostettua iästä sen verran samankokoisia luokkia, että ne soveltuivat analyysiini.

Vaikka vastaajien anonymiteetti on turvattu sen suhteen, että kyselyyn on vastattu nimettömästi, avovastauksissa voi tulla esille sellaisia yksityiskohtaisia tietoja vastaajista, joiden perusteella voisi tunnistaa vastaajan. Tällaisia ei kuitenkaan tullut vastaan niissä kysymyksissä, joita käytin analyysissani. Yksi esittämistäni sitaateista (viides kappaleessa 4.1 esitetyistä sitaateista) sisältää jonkin verran yksityiskohtaista tietoa, joten poistin siitä varmuuden vuoksi joitain tietoja. Kyselylomakkeessa myös sanotaan, että vastauksia käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajaa voi tunnistaa vastauksista. Vastaajien asuinpaikkaa en tuo esille ollenkaan. Se, että vastaajille on kerrottu kyselylomakkeessa, mitä kyselyn avulla tutkitaan ja mihin kyselyn tuloksia käytetään, on myös hyvien eettisten käytäntöjen mukaista.

5.3 Jatkotutkimus

Kuten jo aiemmin toin esille, ilmastoahdistus -termi aiheuttaa sekavuutta sen suhteen, mitä sillä tarkoitetaan. Itse koen huolen hieman positiivisävytteisempänä kuin ahdistuksen, joten voisi miettiä, olisiko parempi puhua ilmastoahdistuksen sijaan ilmastohuolesta. Tällöin ihmisille ei välttämättä tulisi niin vahvaa kiistämisreaktiota asian suhteen, ja he mahdollisesti pohtisivat ilmastoasioita enemmän ja olisivat avoimempia tuntemuksistaan. Olisi mielenkiintoista tutkia, vaikuttaako se, kumpaa termiä käytetään, ihmisten kuvauksiin omista tuntemuksistaan ilmastomuutosta kohtaan. Ilmastoahdistus -termiä voisi

avata tutkimusta tehdessä osallistujille myös enemmän sen kautta, että puhuttaisi erikseen epäsuorasta ja suorasta ilmastoahdistuksesta. Kysymyslomakkeessa voisi olla eri kysymykset suoraan ilmastoahdistukseen ja epäsuoraan ilmastoahdistukseen liittyen.

Huolen motivaatioita voisi tutkia tulevaisuudessa lisää siten, että kysymys muotoiltaisi niin, että siihen sisällytettäisi eri huolen motivaatioita. Jos egoistista huolta kuvaavia vastausvaihtoehtoja olisi valmiiksi tarjolla esimerkiksi monivalintakysymyksen muodossa, se tulisi ehkä herkemmin esille. Myös selviytymisstrategioita olisi hyvä tutkia tulevaisuudessa siten, että kysymyksissä tuotaisi esille erilaiset strategiat, jolloin ihmisten olisi helpompi tunnistaa niitä ja mahdollisesti tuoda niitä rohkeammin esille.

Näen erityisesti juuri selviytymisstrategioiden tutkiminen tulevaisuudessa tärkeänä, sillä tutkijat ovat viime vuosina osoittaneet, että tapa, jolla ihmiset selviytyvät ilmastonmuutosongelman kanssa, saattaa olla tärkeä ympäristösidonnaisuuden ja psykologisen hyvinvoinnin kannalta (Ojala & Bengtsson, 2019; Bloodhart, Swim, & Zawadzki, 2013; Homburg & Stolberg, 2006; Homburg ym., 2007; Reser & Swim, 2011; Swim ym., 2009). Erityisesti tunnekeskittyneen strategian esille tuominen on tärkeää, koska ajattelen, että ihmiset saattavat toimia tietämättään kyseisen strategian mukaisesti. Nekin, jotka toimivat näin tiedostaen, saattavat ymmärtää toimintansa vakavuuden, kun asiasta puhutaan enemmän.

Huolen motivaatioiden ja selviytymisstrategioiden välisiä yhteyksiä toisiinsa on myös tärkeää tutkia tulevaisuudessa lisää. Tätä varten voitaisi rekrytoida tutkimukseen mukaan vain sellaisia, jotka kokevat, että ovat huolestuneita tai ahdistuneita ilmastonmuutoksen vuoksi. Osallistujia voisi ensin pyytää kertomaan huolensa tai ahdistuksensa takana olevia syitä, jonka jälkeen heitä pyydetäisiin kertomaan, miten he selviytyvät asian kanssa.

Vaikka olen tuonut esille, että huolen motivaatioita ja selviytymisstrategioita voisi tulevaisuudessa tutkia niin, että kyselyn kysymykset olisi kohdistettu suoraan näihin asioihin, myös tutkielmassani käyttämälläni tavalla on puolensa. Nyt, kun olen tutkinut näitä asioita niin, että kyselylomakkeen kysymykset eivät suoraan kysy juuri näitä asioita, tai ainakaan käyttämieni teorioiden kautta muodostetuilla termeillä, ihmiset saattavat ns. vahingossa kertoa näistä, jolloin asioiden ilmeneminen on luontevaa. Liika johdattelu saattaa vääristää todellisuutta, kun vastaaja alkaa pohtimaan asiaa liiallisesti ja mahdollisesti ylianalysoimaan kokemaansa huolta tai käyttämiään strategioita.

Aiemmin mainitsemani aineistoni vastaajien jakautuneisuuden sukupuolen ja iän suhteen vuoksi, olisi hyvä tutkia tulevaisuudessa lisää myös sukupuolen ja iän yhteyksiä huolen motivaatioihin ja selviytymisstrategioihin siten, että aineisto sisältäisi tasapuolisemmin eri sukupuolen ja ikäluokan edustajia. Tällainen otos voitaisi saada esimerkiksi siten, että tehtäisi kysely eri asteen kouluissa ja erilaisilla työpaikoilla. Mukaan otetut työpaikat voisivat sisältää sekä naisvaltaisia että miesvaltaisia aloja.

Tulevaisuudessa iän ja sukupuolen lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lisää selviytymisstrategioiden ja huolen motivaatioiden yhteyttä muihinkin tekijöihin. Myös ylipäänsä ilmastoahdistuksen ja siihen liittyvien tunteiden yhteyttä muihinkin tekijöihin tulisi jatkossa tutkia lisää, sillä niitä ei ole tutkittu niin paljon kuin iän ja sukupuolen yhteyttä. Koulutustaso on yksi mielenkiintoinen tekijä, josta esimerkiksi vuoden 2018 nuorisobarometri on jo antanut tietoa sen suhteen, että erityisesti tyttöjen keskuudessa korkeampi koulutus ennustaa suurempaa ilmastohuolta (Pekkarinen & Myllyniemi, 2019). Olisi ollut mielenkiintoista sisällyttää tutkielmaani myös tämä ulottuvuus, mutta kyselylomakkeen koulutukseen liittyvä kysymys ei soveltunut muodoltaan tämän asian tutkimiseen, koska siinä kysyttiin vain meneillään olevaa koulutusta.

LÄHTEET

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 21.
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 603–610.
- Batson, C. D., Batson, J., Todd, R. M., Brummett, B. H., Shaw, L. L., & Aldeguer, C. M. R. (1995). Empathy and the collective good: Caring for one of the others in a social dilemma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 619–631.
- Bloodhart, B., Swim, J. K., & Zawadzki, M. J. (2013). Spreading the eco-message: Using proactive coping to aid eco-rep behavior change programming. *Sustainability*, 5, 1661–1679.
- Brown, G., & Pickerill, J. (2009). Space for Emotion in the Spaces of Activism. *Emotion, Space and Society*, 2, 24–35.
- Cameron, C. D., & Payne, B. K. (2011). Escaping affect: How motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 1–15.
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in psychiatry*, 11, 74.
- Chukwuorji, J. C., Ifeagwazi, C. M., & Iorfa, S. K. (2015). Mental health emergency of climate change: Consequences and vulnerabilities. *International Journal of Communication*, 16, 110–131.
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology* 69, 101434.
- Clayton, S., Manning, C. M., & Hodge C. (2014). Beyond storms & droughts: The psychological impacts of climate change. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica.

- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17, 124–129.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping. An International Journal*, 21, 3–14.
- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2, 1–10.
- Gifford, E., & Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72, 292–297.
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and Anticipation in Anxiety: An Integrated Neurobiological and Psychological Perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14, 488–501.
- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaption to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167.
- Homburg, A., & Stolberg, A. (2006). Explaining pro-environmental behavior with a cognitive theory of stress. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 1–14.
- Homburg, A., Stolberg, A., & Wagner, U. (2007). Coping with global environmental problems development and first validation of scales. *Environment and Behavior*, 39, 754–778.
- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety: a short history*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Kelsey, E. (2017). Propagating Collective Hope in the Midst of Environmental Doom and Gloom. *Canadian Journal of Environmental Education (CJEE)*, 21, 23–40.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

- Mah, A. Y., Chapman, D. A., Markowitz, E. M., & Lickel, B. (2020). Coping with climate change: Three insights for research, intervention, and communication to promote adaptive coping to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102282.
- Moser, S. C. (2013). Navigating the political and emotional terrain of adaptation: Community engagement when climate change comes home. Teoksessa S. C. Moser & M. T. Boykoff (toim.), *Successful adaptation to climate change: Linking science and policy in a rapidly changing world* (s. 289–305). New York, NY: Routledge.
- Nobel, J. (2007). Eco-anxiety: Something else to worry about. *The Philadelphia Inquirer*, 9. Haettu 17.7.2021 osoitteesta https://www.inquirer.com/philly/health/20070409_Eco-anxiety__Something_else_to_worry_about.html#
- Nogués-Bravo, D., Rodríguez-Sánchez, F., Orsini, L., de Boer, E., Jansson, R., Morlon, H., Fordham, D. A., & Jackson, S. T. (2018). Cracking the Code of Biodiversity Responses to Past Climate Change. *Trends In Ecology & Evolution*, 33, 765–776.
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in Denial: Climate Change, Emotions, and Everyday Life*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32, 225–233.
- Ojala, M. (2013). Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. *Sustainability*, 5, 2191–2209.
- Ojala, M. (2016). Facing Anxiety in Climate Change Education: From Therapeutic Practice to Hopeful Transgressive Learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41–56.
- Ojala, M., & Bengtsson, H. (2019). Young People's Coping Strategies Concerning Climate Change: Relations to Perceived Communication With Parents and Friends and Pro-environmental Behavior. *Environment and Behavior*, 51, 907–935.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115–144.

Pekkarinen, E., & Myllyniemi, S. (2019). *Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Nuorisobarometri 2018*. Valtion nuorisoverkosto. Haettu 17.7.2021 osoitteesta https://tietoaanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2019/03/NB_2018_web.pdf

Pihkala, P. (2018a). Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*, 53, 545–569.

Pihkala, P. (2018b). Death, the environment, and theology. *Dialog*, 57, 287–294.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A Dual-Process Model of Defense against Conscious and Unconscious Death-Related Thoughts: An Extension of Terror Management Theory. *Psychological Review*, 106, 835–845.

Reser, J. P., & Swim, J. K. (2011). Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *American Psychologist*, 66, 277–289.

Reser, J. P., Shirley, A. M., & Michelle, E. (2011). The Threat of Climate Change: Psychological Response, Adaptation, and Impacts. Teoksessa I. Weissbecker (toim.), *Climate Change and Human Well-being: Global Challenges and Opportunities* (s. 19–42). New York: Springer.

Reunamo, J. (2021). *Pikaohjeita SPSS:lle*. Haettu 23.8.2021 osoitteesta: <https://www.mv.helsinki.fi/home/reunamo/opetus/spssohje.htm>

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2, 362–379.

Schultz, P. (2000). New environmental theories: empathizing with nature: the effects of perspective taking on concern for environmental issues. *Journal of Social Issues*, 56, 391–406.

Simpson, D. M., Weissbecker, I., & Sephton, S. E. (2011). Extreme weather-related events: Implications for mental health and well-being. Teoksessa I. Weissbecker (toim.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (s. 57–78). New York: Springer.

Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of Social Issues*, 50, 65–84.

Sundblad, E. L., Biel, A. & Garling, T. (2007). Cognitive and affective risk judgements related to climate change. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 97–106.

Swim, J., Clayton, S., Doherty, T., Gifford, R., Howard, G., Reser, J.,... Weber, E. (2009). Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. A report of the American Psychological Association task force on the interface between psychology and global climate change. *American Psychological Association, Washington*. Haettu 17.7.2021 osoitteesta <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change-booklet.pdf>

Tangney, J. P. (1999). *The Self-conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment and Pride*. Teoksessa J. P., Tangney, M. Power & T. Dalgleish (toim.), *Handbook of Cognition and Emotion* (s. 521–560). UK: John Wiley & Sons.

Tietoarkisto. (2004). Haettu 17.7.2021 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/faktori/faktori.html>

Tillich, P. (1963). *The Eternal Now*. New York: Scribner.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.

Verlie, B. (2019). Bearing worlds: learning to live-with climate change. *Environmental Education Research*, 25, 751–766.

Verplanken, B., & Roy, D. (2013). “My Worries are Rational, Climate Change is Not”: Habitual Ecological Worrying is an Adaptive Response. *PLoS ONE* 8, e74708. Haettu 17.7.2021 osoitteesta <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0074708>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Ympäristöahdistus

Vastaa kyselyyn!

Tällä kyselyllä keräämme tietoa nuorten ja nuorten aikuisten kokemasta ympäristöahdistuksesta. Ympäristötuhoihin ja niiden uhkaan liittyy monilla ihmisillä pelkoa, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Toimiakseen yksilöt tarvitsevat tukea omien voimavarojensa ylläpitämiseen.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään aihepiiriä käsittelevän hankkeen valmistelussa sekä muussa kehittämis- ja tutkimuskäytössä. Tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja vastaaja ei ole tunnistettavissa vastauksista. Kyselyn suunnitteluun on osallistunut ympäristöahdistuksen tutkija TT Panu Pihkala ja ympäristöahdistukseen erikoistuneen järjestön Tunne ry:n edustajat.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kaikkien yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan 30 euron arvoisia Spotify-lahjakortteja. Yhteystietojasi pyydetään kyselyn vastaamisen jälkeen, jolloin niitä ei voida yhdistää vastauksiisi.

Iso kiitos kyselyyn vastaamisesta. Mielipiteesi on meille tärkeä!

Kyselystä vastaa: PsT Elina Marttinen, Nyyti ry, elina.marttinen@nyyti.fi, 050 4320933

Aluksi kysymme muutamia taustakysymyksiä.

1. Sukupuolesi*

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu
- ☐ En halua määritellä

2. Syntymävuotesi*

- ☐ 2012
- ☐ 2011
- ☐ 2010
- ☐ 2009
- ☐ 2008
- ☐ 2007
- ☐ 2006
- ☐ 2005
- ☐ 2004
- ☐ 2003
- ☐ 2002
- ☐ 2001

- 2000
- 1999
- 1998
- 1997
- 1996
- 1995
- 1994
- 1993
- 1993
- 1992
- 1991
- 1990
- 1989
- 1988
- 1987
- 1986
- 1985
- 1984
- 1983
- 1982

- ☐ 1981
- ☐ 1980
- ☐ 1979
- ☐ 1978
- ☐ 1977
- ☐ 1976
- ☐ 1975
- ☐ 1974
- ☐ 1973
- ☐ 1972
- ☐ 1971
- ☐ 1970 tai aiemmin

3. Opiskelen... valitse vaihtoehto*

- ☐ En opiskele
- ☐ Peruskoulu
- ☐ Lukio
- ☐ Ammatillinen koulutus
- ☐ Ammattikorkeakoulu
- ☐ Yliopisto

☐ Jokin muu, mikä

4. Työssäkäynti

☐ en työskentele

☐ osa-aikainen

☐ täysiaikainen

☐ yrittäjä

☐ eläkkeellä

☐ Jokin muu, mikä

5. Missä päin Suomea asut?*

☐ Etelä-Suomi

☐ Länsi-Suomi

☐ Itä-Suomi

☐ Pohjois-Suomi

☐ Ahvenanmaa

**Seuraavaksi kysymme ympäristöahdistukseen liittyviä
kokemuksia, ajatuksia ja tunteita.**

Kuinka suurena ongelmana pidät nuorten ja nuorten aikuisten
kokemaa ilmastoahdistusta?

- ☐ Ei lainkaan
- ☐ melko pieni
- ☐ jonkin verran
- ☐ melko suuri
- ☐ erittäin suuri

Mistä asioista ympäristöahdistus mielestäsi johtuu?

Miten usein koet huolta, levottomuutta tai surua, kun kuulet ympäristökriisiin liittyviä asioita?

- ☐ en lainkaan
- ☐ harvoin
- ☐ vaihtelevasti
- ☐ usein
- ☐ jatkuvasti

Miten hyvin mielestäsi sana "ympäristöahdistus" kuvaa

tuntemuksiasi ekokriisin suhteen?

- ☐ ei lainkaan
- ☐ ei juurikaan
- ☐ jossain määrin
- ☐ melko hyvin
- ☐ erittäin hyvin

Millaisia tunteita tai tuntemuksia koet ympäristöongelmien

suhteen? Valitse vaihtoehtoista, voit valita monta

- ☐ energiaa ja halua ratkaista ongelma
- ☐ päättäväisyys
- ☐ toivo
- ☐ vaikuttamisen halu
- ☐ flow
- ☐ sinnikkyys
- ☐ kauhu
- ☐ pelko
- ☐ suru
- ☐ suuttumus
- ☐ raivo

- ☐ turhautuminen
- ☐ alakulo
- ☐ masennus
- ☐ ahdistus
- ☐ syyllisyys
- ☐ häpeä
- ☐ voimattomuus
- ☐ avuttomuus
- ☐ riittämättömyys
- ☐ stressi
- ☐ levottomuus
- ☐ epätoivo
- ☐ Jokin muu, mikä

Kuinka **usein** koet sellaista ympäristöahdistusta, jonka luokittelet itse vakavaksi?

- ☐ en lainkaan
- ☐ harvoin
- ☐ vaihtelevasti
- ☐ usein
- ☐ jatkuvasti

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, kuinka vahvaa ympäristöahdistusta koet?

- uudet uutiset
- ympäristöongelmista
- ympäristöuhkien käsittely
- mediassa
- päätöksenteon hitaus
- ympäristöasioiden suhteen
- sosiaalinen paine ja odotukset
- toisten ihmisten positiivinen tuki
- muusta elämäntilanteestani
- johtuvat tekijät
- minulle tarjolla olevat
- toimintamahdollisuudet
- vuodenajat

Miten ympäristöahdistus **vaikuttaa** elämääsi?

Jos tunnet ympäristöahdistusta, **millaiset asiat auttavat** sinua vähentämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa?

- Muutan kulutustottumuksiani
- Tunteiden käsittely esimerkiksi keskusteluryhmiin tai tapahtumiin (esim. taidenäyttelyt) osallistumalla
- Luonnossa liikkuminen
- Se, että yritän sulkea asian kokonaan pois mielestäni
- Yhteiskunnalliseen tai poliittiseen keskusteluun osallistuminen
- Ympäristön hyväksi jonkun asian tekeminen
- Ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu
- Tiedon etsiminen aiheesta ja ratkaisuksista
- Se, että teen jotain ihan muuta
- Positiiviset uutiset ympäristöön liittyen
- Toisten ihmisten esimerkki

- Osallistuminen ympäristöjärjestöjen toimintaan
- Pyrkimys edistää sukupolvien välistä keskustelua ilmastosta
- Tieto että muutostoiveeni kuullaan ja siitä välitetään
- Jokin muu, mikä

Millaisia asioita toivoisit järjestettäväksi, jotta ympäristöahdistus helpottuisi?

- aiheen käsittely yhdessä vertaisten kanssa
- aiheen käsittely mielenterveysammattilaisen johdolla
- aiheen käsittely ympäristöuhkiin erikoistuneen ammattilaisen johdolla
- päivystävä puhelin tai chat, johon voisi ottaa yhteyttä, jos oikein ahdistaa
- toimintamahdollisuuksia

- mahdollisuus auttaa toisia ympäristöahdistuneita ja keskustella yhdessä tunteista
- mahdollisuus käsitellä asiaa taiteen keinoin
- varautumis- ja selviytymisvalmennusta
- mahdollisuus pohtia omia elämänarvoja, itselle sopivia arvojen mukaisia tekoja ja niiden esteitä ohjatusti
- työvälineitä omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden kohtaamiseen ohjatusti (esim. mindfulness)

Kirjoita halutessasi millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?

Mitä muuta haluaisit sanoa ilmastoahdistukseen liittyen? Vapaa sana. :)

-

Kiitos vastauksistasi. Muistathan painaa vielä alta "lähetä vastaukset" -painiketta.

